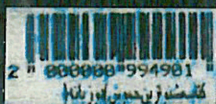
.هیچکس دیگر نمی تواند بند اسارت از پایت بگسلد
تو خود صیاد خودی، چگونه می توانم آزادت کنم؟
تو خود بند بگسل و رها شو! تو عاشقی بر زنجیر هایت و
آزادی از من می طلبی؟
چه خواهش عبثی! تو خود عامل بد بختی ها ورنجهای خودی
واز من آزادی را می طلبی ؟
و تو همچنان همان بذر ها می افشانی. به همان راه می روی .
.همان آدم گذشته ای
وهمان گیاهان را باغبانی ، که می تواند تو را نجات دهد؟
چرا کسی باید تو را نجات دهد؟
آزادی تو مسئولیت من نیست . من در آنچه که هستس .
! نقشی نداشتم ، تنها تو
! تنها تویی که خود را به این روز انداخته ای





ISBN: 964-7145-00-4

انتشارات نسیم دانش

بشنو از این خموش...

شری راجنیش

مترجم: عبدالعلی براتی



انتشارات نسیم دانش

بهار ۱۳۸۲

Osho اشو، ۱۹۳۱-۱۹۹۰.

بشنو از این خموش/مؤلف: شری راجنیش؛ مترجم: عبدالعلی براتی

- تهران: نسیم دانش، ۱۳۷۹.

۱۷۶ ص.

ISBN 964-7145-00-4

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

عنوان اصلی: Words from a man of no words

۱.اشو، ۱۹۳۱ - ۱۹۹۰، Osho ۲.خود شناسی.

۳. زندگی معنوی. الف. براتی، عبدالعلی، ۱۳۳۰ - مترجم. ب.عنوان.

۵الف ۹خ/۳/BF۷۲۴ ۲۹۴/۳۴۴۳

۱۳۷۹

کتابخانه ملی ایران ۷۸/۲۳۹۵۵م

Words from a man of no words

By Shree Rajneesh

Translated into persian by A.Barati

نقاشی روی جلد: Mohndruck Gütersloh



انتشارات نسیم دانش

تهران صندوق پستی ۱۴۳۵۵/۶۳۶

تلفن، فاکس: ۶۶۹۷۷۳۴۰ - ۰۹۱۲۶۱۹۶۷۱۲

بشنو از این خموش، مؤلف: اشو، مترجم: عبدالعلی براتی

چاپ چهارم، بهار ۱۳۸۲، تیراژ ۵۰۰۰ جلد، چاپ غزال، صحافی سیاوش

قیمت: ۱۱۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۷۱۴۵-۰۰-۴

E-mail : nasime danesh @ mail.com

پیش گفتار

قرن نوزدهم میلادی قرن انفجار استقلال بود. جنبش رومانتیک اصالت خیال را به مثابه دنیای خصوصی فرد گرامی می‌داشت. تغییرات سیاسی، نقشه اروپا را دگرگون ساخت و ملت‌های کوچک رهایی خود را از قید و بند امپراتوریهای قدرتمند اعلام کردند. انقلاب صنعتی جوامع باستانی را از هم گسیخت و مردم را از سرچشمه‌های اجدادی خود جدا ساخت و آنان را به وادی منش غیر فردی در زندگی شهری کشاند.

گروههای عظیمی از تهیدستان اروپا به امریکا مهاجرت کردند تا زندگی جدیدی را آغاز کنند. اکنون دوران اندیشیدن به خود فرا رسیده بود، دورانی که باید انسان به خود تکیه می‌کرد. بنابراین، جای شگفتی نیست که باورها نیز در این دوران دستخوش تغییراتی گردد و صورتهای متفاوتی بخود بگیرد. به ویژه در ساحل شرقی قاره امریکا گروه‌هایی از مردم اشکال جدیدی از ایمان و اعتقاد را مطرح کردند و خواهان پذیرفتن این اعتقادات از سوی مردم آن اقلیم شدند.

در چنین فضایی است که پدیده "کیش‌نو" تولد می‌یابد. مورمونها[1] درایالت نیویورک، "فرقه‌شاهدان یهوه"[2] به رهبری جاج راتر فورد[3]، و یا پیروان هربرت آرمسترانگ[4] را می‌توان مولود این دوره به شمار آورد. اما گسترده‌ترین جنبش آئینی قرن، در دهه شصت پدیدار شد. پس از بیرنگ شدن دوره توهم‌گرایی که تلاش برای رسیدن به نشئه روحی با استفاده از مواد توهم‌زا بود، بسیاری از گروههای شرقی، همان خلسه روحی رابدون توسل به مواد مخدر نوید دادند. جنبش هرکریشنا[5] و "رسالت نورآسمانی"[6] دونمونه از این جنبش‌های شرقی‌اند.

عصر جدید:

طالع بینان قدیم، عقیده داشته‌اند که هر دوره تاریخی دوهزار سال عمر دارد اکنون جهان عصر ماهی را پشت سر گذاشته و به عصر آکاریوس[7] یا عصر آب پاگذارده است. آب نماد روح

1-Mormons 2-The Jehovah's Witnesses 3-Judge Raterford 4-.Herbert Armstrong
5-The Hare Krishna 6-The Divine Light Mission 7-Aquarius

مقدس و شکوه آسمانی است. در عصر نوین انسانها تمامی اهرمهای قدرت و درک را بدست خواهند آورد. انسان پیوند خود با کائنات را به‌گونه‌ای ژرف‌تر درمی‌یابد. این جهان، فضایی سراسر متفاوت می‌یابد، سیاست، علم، طب، آیین، زندگی خانوادگی همه و همه دگرگون خواهند شد. جوهر کتاب مشهور مریلین فرگوسن [8] بنام توطئه آکاریوس [9] همین دگرگونی را نشان می‌دهد. پیام "عصر جدید" اساساً آن است که ما بیش از آنکه تصور می‌کنیم، توانمندیم. اگر بتوانیم یگانگی خود را با تمامی آفرینش درک کنیم، می‌توانیم آرامش را از آن خود سازیم و به تکامل سیاره خود یاری رسانیم. درواقع فلسفه‌وحدت وجود "عصر جدید" بابسیاری ازمذاهب بزرگ شرق نزدیکی و پیوند دارد. شاید جاذبه آیین‌هایی از این گونه بیشتر در این باشد که حیات مذهبی را به مثابه یک جستجو و کشف دائم می‌دانند. بسیاری از مردم دنیا، در جستجوی یافتن راهی برای رهایی از مشکلات، علم و تکنولوژی صرف را کافی نمی‌دانند. فرهنگ مصرفی سرمایه‌داری امروز ناتوان از پاسخ به پرسشهای انسان امروز است. در نتیجه در سراسر جهان گرایش به سوی حیات معنوی شتاب بیشتری بخود می‌گیرد.

در آغاز دهه هشتاد، باگوان شری راجنیش استاد فلسفه یکی از دانشگاههای هندوستان روشهای آیینی جدیدی را با الهام از مکاتب عرفانی پیشین مطرح کرد. او فیلسوفی است که به گونه‌ای نو به جهان و انسان می‌نگرد. خواهان پالایش ضمیر و رهایی از قید و بندهاست. گفته‌های او یادآور گنجینه‌های پربار عرفان در کشور ماست.

در برهه‌ای از زندگی همسو با سخن شمس سکوت می‌کند:

"گفتن جان کَندن است و شنیدن جان پروردن"

عرصه سخن بس تنگ است!

عرصه معنی فراخ است!

از سخن پیش‌ترآ!

تا فراخی بینی و عرصه بینی!

8- Marilyn Fergusen   9- The Aquarian Conspiracy

نزدیک به چهار سال مهر بردهان می‌زند و خاموشی می‌گزیند و در پایان این مدت در فضیلت سکوت می‌گوید:

"برایم بسیار دشوار است که دوباره گفتن آغاز کنم. این کار همیشه برایم دشوار بوده است چون همواره خواسته‌ام ناگفتنی را بگویم. امروز بیش از پیش این سختی را حس می‌کنم. پس از ۱۳۱۵ روز خاموشی، چنین می‌نماید که از دنیایی به تمامی متفاوت بازگشته‌ام. آری در واقع چنین است. دنیای واژه‌ها، زبان، مفاهیم و دنیای خاموشی دارای چنان ابعاد متفاوتی هستند که در هیچ نقطه‌ای به هم نمی‌رسند".

با اندکی ژرفکاوی در جوهر تمامی مکاتب عرفانی از آیین‌های باستانی مردم امریکای لاتین، بودیسم، شاخه‌هایی از هندوئیسم گرفته تا صوفیسم درمی‌یابیم که همه و همه نگران حزن و اندوه دیرینه‌سال انسان بوده‌اند و خواسته‌اند به گونه‌ای او را به یگانگی وجود و رهایی از این همه کثرت برسانند. هدف اساسی عرفان "زایش دوباره" و "پالایش انسان" است. عرفان زاییده دوران ناایمنی‌ها،دورویی‌ها، دوگویی‌ها، چاپلوسی‌ها و آشفتگی‌ها است. کو " شیر آهنکوه" انسانی عاشق تا بتواند با تکیه بر جوهر پاک انسانی چون آذرخش بر این ظلمت پایدار نور خیره‌کننده خود را بتاباند؟ زندگی مرادان در سراسر دنیا چه در خاموشی و چه در سخن برای شیفتگانی که در آرزوی یافتن حقیقت حیات چون شمع می‌سوزند، همه عشق بوده است و سرور. انسان برای انسان ماندن خود در چنین هنگامه‌ای، باید بارویی از خود بنا کند تا از فرورفتن تن زند. عرفان در این گیرودار به انسان نهیب می‌زند که از خود آغاز کند. "من" را به مبارزه فراخواند. بمیراند خود را پیش از آن‌که بمیرد.

این "من" انسان را دستخوش جنگ درونی، سرگردانی، خوار‌بینی و نبرد اضداد می‌کند. هم‌اوست که با انسانها بیگانه‌اش می‌کند و هم‌اوست که به خود شیفته‌اش می‌کند و در آتش تردید و حسرت می‌سوزاندش.

دشت ادبیات پربار و لطیف جهان سیراب از چشمه‌های جوشان عرفان بوده و هست. مثنوی

معنوی، دیوان شمس، غزلیات حافظ، اشعار حکیم سنایی، رباعیات ابوسعیدابی‌الخیر سالهاست که الهام بخش انسان سالاران و عاشقان رهایی انسان از دوزخ بی‌ریشگی، جدایی بنیادی، وانهادگی و گسستگی پیوند است.

"بشنو از این خموش" گزینه‌ای از گفتارهای نویسنده است در باب مسائل فلسفی و اجتماعی دوران ما. گرچه نمی‌توان برخی عقاید و آراء او را بدون تأمل پذیرفت ولی بهرحال او تلاش دارد بخشی از پرسشهای فراگیر انسان امروزی را پاسخ گوید.

باگوان‌راجنیش‌می‌گوید: پیام من یک نظریه نیست، فلسفه جدیدی نیست، پیام من نوعی کیمیاگری است، علم دگرگونی است. با شنیدن این کلمات نخستین گام را برای تولدی نو برداشته‌اید. پیام من مرگ و تولدی دوباره است.

ع.ب

When mind knows, we call it knowledge.

When heart knows, we call it love.

And when being knows, we call it meditation.

وقتی ذهن می‌شناسد، آن را دانش می‌خوانیم.

وقتی دل می‌شناسد،آن را عشق می‌نامیم.

و آن گاه که وجود می‌شناسد،بامکاشفه روبروئیم.

درون تو تنها گذرگاهی است که می‌تواند یاری رسان باشد.

با سفر به درون می‌توانی به هستی چنگ بزنی،

در آن لحظه، با همه چیز احساس یگانگی ژرفی می‌کنی،

و دیگر تنها نیستی، غیرتو کسی نیست.

این تنها تو هستی که در همه سو بسط یافته‌ای و در همه چیز تجلی کرده‌ای،

این تویی که در درخت شکوفا شده‌ای ؛ این تویی که در ابرهای نقره‌ای می‌خرامی،

در دریای بیکران قطره‌ای و در رود جاری،

این تویی در جانوران و این تویی در انسانها.

***

پرسش کلیدی این است:

"من کیستم؟"

و تنها راه دریافت پاسخ آن است که:

سکوت پیشه کنی،هوشیار باشی و آگاه

افکارت را بنگری و بگذاری که بگذرند.

روزی، درخواهی یافت که سکوت حاکم گشته و حتی نجوایی از فکر به گوش نمی‌رسد.

همه چیز ساکن شده، گویی زمان از حرکت باز ایستاده است،

و ناگهان از خوابی چندین ساله برمیخیزی!

از چنگال کابوس رهایی یافته‌ای.

There is only one door which can help you, and that is within you.

Taking a jump into yourself, you have plunged into existence.

In that moment you feel a tremendous oneness with all. Then you are no longer lonely, no longer alone, because there is nobody who is other than you.

There is only you expanded in all directions, in all possible manifestations. It is you flowering in the tree; it is you moving in a white cloud. It is you in the ocean, in the river. It is you in the animals, in the people.

The authentic question is, "Who am I?"

And the only way to know is to be silent, be alert, be aware, watch your thoughts, and let them disappear.

One day, you will find all has become silent...not even a murmur of thought. Everything has stopped, as if time has stopped. And suddenly you are awake from a long, long dream, from a nightmare.

یک اصل را از یاد مبر:
تنها آنچه که تو "می‌دانی" ارزشمند است.
وآنچه که می‌دانی، هرگز از دست نخواهی داد.
هر آنچه که گم‌شدنی است و هر آنچه که مجبور به حفظ آنی،
نمی‌تواندارزشمند باشد چون گم‌شدنی است.
اینگونه چیزی به آن معناست که ثمره تجربه تو نیست.

***

هیچ اندیشیده‌ای که کدامین اندیشه‌ات به تو تعلق دارد؟
همه منشأ دیگری دارند، عاریه‌ای‌اند.
یا دیگران این اندیشه‌ها را در تو انباشته‌اند،
و یا خود احمقانه آن را در خود انبار کرده‌ای،
اما هیچکدام از آن تو نیستند.

***

از نو آغاز کن!
سنگ لوحی باش پاک، عاری از هر تعصبی
آن گاه شاید دریابی که حقیقت چیست؟
از حقیقتی که می‌یابی،حیرت می‌کنی!
در جایی مکتوب نبوده و به واژه در نمی‌آید.
هرگز به قلم راز نمی‌گشاید.
هرگز کسی آن را بر زبان نرانده و هرگز بر زبان کسی جاری نخواهد شد.

Remember one criterion: anything precious is only that which *you* know. And there is no way to lose that which you know.

Anything that can be lost, and which you have to cling to, cannot be precious because it can be lost. That shows that it is not your experience.

Just count how many thoughts are your own. All are from other sources, all are borrowed – either dumped by others on you, or foolishly dumped by yourself upon yourself. But nothing is yours.

Start fresh: a clean slate
with no dogma, Then there is
a possibility that you may find what is the truth.

The truth that you will find – you will be surprised – is nowhere written, cannot be written. It is impossible to write it. It has never been uttered by anybody and it is not going to be uttered by anybody.

ذهن همیشه پرسان است: چرا؟برای چه؟
و اگر جوابی برای "برای چه" نیابی،
کم‌کم آن پرسش ارزش خود از دست می‌دهد.
این گونه است که عشق قدر خود از کف داده است.
منظور از عشق چیست؟
به کجا می‌کشاندت؟
از دستیابی به آن چه طرفی می‌بندی؟
با آن آیا به مدینه فاضله، به آن بهشت موعود دست خواهی یافت؟
البته،با این منطق، عشق را محملی نیست.
پوچ است و بی معنا.

هدف از زیبایی چیست؟
غروب را می‌بینی، غرق در شور می‌شوی‌که تا کجا زیباست!
و هر ابله‌ای می‌تواند بپرسد: چه معنایی در این غروب است؟
پاسخی نمی‌یابی...
و اگر معنایی در آن نیست،چرا به عبث لاف زیبایی می‌زنی؟
گلی زیبا،تابلویی زیبا، آهنگی زیبا،شعری زیبا،همه و همه هیچ معنایی ندارند.
چیزی را نمی‌توانند ثابت کنند و نه هدفی را رهنمونند.
و در زندگی تنها همین چیزهای بی معناست؛
تکرار می‌کنم؛
زندگی تنها همین چیزهای بی معناست.
معنا به این مفهوم که هدفی را دنبال نمی‌کنند،به جایی رهنمونت نیستند و چیزی
از آن‌ها به دست نخواهی آورد.
به سخنی دیگر،
زندگی خود به تنهایی است که معنا می‌یابد.

Your mind is always asking why? For what? And anything that has no answer to the question, "For what?" slowly, slowly becomes of no value to you. That's how love has become valueless. What point is there in love? Where is it going to lead you? What is going to be the achievement out of it? Will you attain to some utopia, some paradise?

Of course, love has no point in that way.

It is pointless.

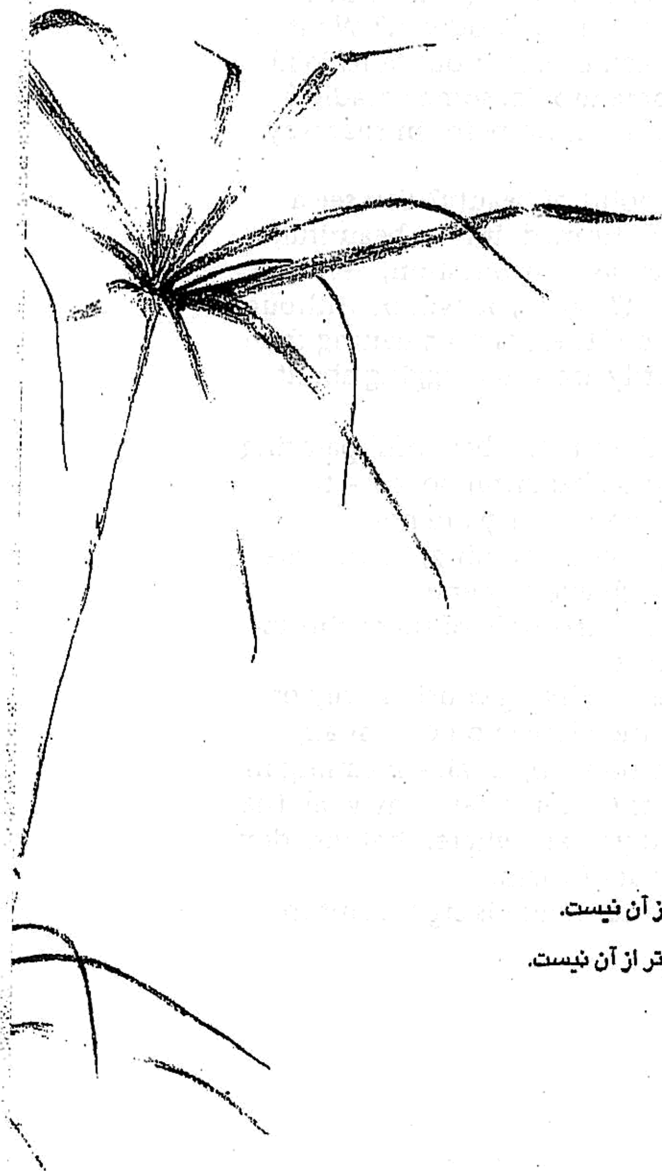
What is the point of beauty? You see a sunset – you are stunned, it is so beautiful, but any idiot can ask the question, "What is the meaning of it?" and you will be without any answer. And if there is no meaning then why unnecessarily are you bragging about beauty?

A beautiful flower, or a beautiful painting, or beautiful music, beautiful poetry – they don't have any point. They are not arguments to prove something, neither are they means to achieve any end.

And living consists only of those things which are pointless.

Let me repeat it: living consists only of those things which have no point at all, which have no meaning at all – meaning in the sense that they don't have any goal, that they don't lead you anywhere, that you don't get anything out of them.

In other words, living is significant in itself.

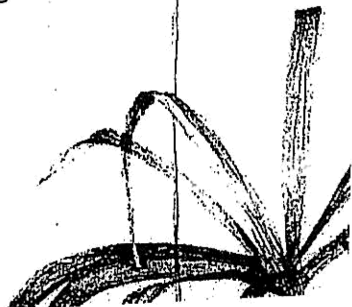


زندگی را قدر بدان!

حرمتش نگهدار،

هیچ چیز مقدس‌تر از آن نیست.

و هیچ چیز ملکوتی‌تر از آن نیست.



Respect life, revere life. There is nothing more holy than life, nothing more divine than life.

وجود بدین گونه بی‌معناست.
و نه بی معناست،
معنا ربطی به وجود ندارد،
هدفی نیست که وجود در پی دستیابی به آن باشد.
به جایی ره نمی‌سپارد.
تنها وجود است که وجود دارد.
معنا هدفمند است: مقصدی، دستاوردی...
ذهن انسان مولّد معضل معناست.
ذهن دلیل اصلی تمام پرسش‌هایی است که در تو زبانه می‌کشند.
ذهن نمی‌تواندآنچه را که هست همان گونه بپذیرد.
سرشت ذهن این گونه است.

***

میراثی به تو نخواهد رسید.
تو پیش از این ارث خود برده‌ای.
حیات تو میراث توست،
به آن عشق بورز و تکریمش کن.

***

در سراسر دنیا،
مردمی که هرگز زندگی نکرده‌اند، می‌میرند.امر غریبی است،
اما این هر روز رخ می‌دهد.
و بسیاری تنها در لحظه مرگ به حقیقت آن پی می‌برند و می‌گویند:
عجیب است؛ نخستین بار است که می‌بینم زندگی از کف می‌نهم.
زندگی می‌کنی برای چه؟
تا عشق بورزی،لذت ببری، و شادمان باشی،
وگرنه چرا زندگی می‌کنی؟

حیرت‌انگیزترین ویژگی ذهن آن است که چون نظاره‌اش کنی...
ناپدید می‌شود.
درست به مانند نور که تاریکی را محو می‌کند،
چون نظاره کنی، ذهن محو می‌گردد.
افکار و تمامی ساز و برگ او را محو می‌کند.
بنابراین،
مکاشفه همان نظاره کردن است، آگاهی است.
آشکار می‌کند، چیزی به وجود نمی‌آورد.
کشف می‌کند آنچه را که وجود دارد.
چه چیز آنجاست؟
وارد می‌شوی
خلوتی است به تمامی...
زیبایی آن شگفت‌انگیز است.
چه سکوتی! سرشار از نور و رایحه‌ای دل‌انگیز.
گویی به قلمرو خداوند پانهاده‌ای،
آری، جایگاهی خدایی یافته‌ای،
و اگر در چنین فضایی بوده باشی...
بیرون می‌زنی، درمی‌یابی کس دیگری شده‌ای، تولدی دوباره یافته‌ای.
اکنون چهره نخستین خود یافته‌ای.
تمامی صورتکها کنار زده شده‌اند.
در همان دنیا زندگی می‌کنی اما نه به همان شیوه پیشین.
در میان همان مردمی، اما نه با همان نگاه و همان برخورد.
چون نیلوفر در آب ریشه زده‌ای،
در آب اما دور از آب.
مذهب، کشف چنین نیلوفری در درون است.

حیرت‌انگیزترین ویژگی ذهن آن است که چون نظاره‌اش کنی...
ناپدید می‌شود.
درست به مانند نور که تاریکی را محو می‌کند،
چون نظاره کنی، ذهن محو می‌گردد.
افکار و تمامی ساز و برگ او را محو می‌کند.
بنابراین،
مکاشفه همان نظاره کردن است، آگاهی است.
آشکار می‌کند، چیزی به وجود نمی‌آورد.
کشف می‌کند آنچه را که وجود دارد.
چه چیز آنجاست؟
وارد می‌شوی
خلوتی است به تمامی...
زیبایی آن شگفت‌انگیز است.
چه سکوتی! سرشار از نور و رایحه‌ای دل‌انگیز.
گویی به قلمرو خداوند پانهاده‌ای،
آری، جایگاهی خدایی یافته‌ای،
و اگر در چنین فضایی بوده باشی...
بیرون می‌زنی، درمی‌یابی کس دیگری شده‌ای، تولدی دوباره یافته‌ای.
اکنون چهره نخستین خود یافته‌ای.
تمامی صورتکها کنار زده شده‌اند.
در همان دنیا زندگی می‌کنی اما نه به همان شیوه پیشین.
در میان همان مردمی، اما نه با همان نگاه و همان برخورد.
چون نیلوفر در آب ریشه زده‌ای،
در آب اما دور از آب،
مذهب، کشف چنین نیلوفری در درون است.

The most strange thing about the mind is, if you become a watcher, it starts disappearing. Just like the light disperses darkness, watchfulness disperses the mind, its thoughts, its whole paraphernalia.

So meditation is simply watchfulness, awareness. And that reveals – it is nothing to do with inventing. It invents nothing; it simply discovers that which is there.

And what is there? You enter and you find infinite emptiness, so tremendously beautiful, so silent, so full of light, so fragrant, that you have entered into the kingdom of God.

In my words, you have entered into godliness.

And once you have been in this space, you come out and you are a totally new person, a new man. Now you have your original face. All masks have disappeared.

You will live in the same world, but not in the same way. You will be among the same people, but not with the same attitude and the same approach.

You will live like a lotus in water: in the water, but absolutely untouched by water.

Religion is the discovery of this lotus flower within.

دوستی از جهان رخت بر بسته است همان گونه که عشق،

چه، دوستی تنها زمانی ممکن است که عریان همان گونه که هستی،

و نه آنگونه که دیگران می‌خواهند باشی و نه آنگونه که باید باشی، قد برافرازی.

آن گاه که من و تو چنان که هستیم برای هم بشکفیم،

دوستی می‌بالد.

آن گاه که من و تو بتوانیم صورتکهامان از چهره برداریم،

گامهای بلند به سوی مذهبی شدن بر داشته‌ایم،

از این رو، عشق، دوستی و هر آنچه که یاریت دهد که نقاب به کنار نهی،

سوی مذهب رهنمونت کرده است.



قصد من تنها آن است که تو را باز به خود بازگردانم.

تو دزدیده شده‌ای!

بر تو حجابی افکنده‌اند و به هر طریق ممکن شرطی‌ات کرده‌اند.

تمام درهای منتهی به خودت را بسته‌اند.

تمامی کار من آن است که در تو درها و پنجره‌ها بگشایم.

و اگر بتوانم تمامی دیوارها را فرو بریزیم و در زیر آسمان رهایت کنم،

آن گاه درخواهی یافت که مذهب چیست.

Friendship has disappeared from the world just as love has disappeared, because friendship is possible only when you meet naked, as you are – not as people want you to be, not as you should be, but simply just as you are.

When two persons open up to each other just as they are, friendship grows. When two persons are ready to drop their masks, they have taken a tremendous step towards religiousness.

So love, friendship, anything that helps you to drop the mask, is taking you towards religion.

My whole approach is to give you back to yourself.

You have been stolen.

You have been covered, conditioned in every possible way. They have closed all the doors of approach to yourself.

My whole work is just to make doors and windows in you.

And if I can withdraw all the walls and leave you just an open sky, you will know what religion is.

نخستین گام آن است که خود باشی،
و دومین قدم آن که بدانی که هستی،
بنابراین، همچنان خودت بمان.
طبیعی باقی بمان.
تلاش کن که آگاه و آگاه‌تر جریان حیات جاری در وجودت را لمس کنی.
کیست که در قلب تو می‌زند؟
کیست که فرورفتن و برآمدن نفس را فرمان می‌دهد؟

***

"خود" هم اوست که با او تولد یافته‌ای.
شخصیت هم اوست که در خود جمع کرده‌ای.
شخصیت دستاورد توست.
"خود" هدیه هستی به توست.برای یافتن آن هیچ زحمتی به خود نداده‌ای،
بدستش نیاورده‌ای که کسی بتواند از تو بگیردش.
این دزدی نا ممکن است، چون این سرشت تو، عین هستی توست.

***

اگر پی به راز چیزی بردی، شاید کاری را برای تغییر آن چیز آغاز کنی.
مردم در بدبختی گذران می‌کنند، بدبختی را جزئی از زندگی و سرنوشت خود می‌دانند.
تردیدی به خود راه نداده‌اند. کسی نپرسیده: چرا؟

The first thing is to be oneself.
And the second thing is to know who one is.
So remain yourself.
Remain natural.
Try to become more and more aware of what this life current is that is running in you.
Who is beating in your heart?
Who is behind your breathing?

Self is that which you are born with.
Ego is that which you accumulate.
Ego is your achievement.
Self is a gift of existence to you. You have not done anything to earn it, you have not achieved it; hence nobody can take it away from you. That is impossible because it is your nature, your very being.

If you become aware of something, then there is a possibility that something can be done to change it.
People have lived in misery, accepting it as part of life, as their destiny. Nobody has questioned it. Nobody has asked why.

شک آری، دودلی هرگز.

با تمام توان شک کن.آن گونه که شک همانند شمشیر در چنگ تو باشد.

شمشیری که با آن زباله‌های پیرامونت را به خاک افکنی.

شک برای پاک کردن راه از خس و خاشاک است و پالایش

برای بیداری.

این‌ها دوروی یک سکه‌اند.

با این همه زباله که بر سروررویت سنگینی می‌کند،

بیدار نتوانی شد.

بوی عفن همین زباله‌هاست که خواب آلوده‌ات کرده است.

تخدیرت می‌کنند تا همچنان در خواب بمانی.

***

حقیقت راز شگفت انگیزی با خود دارد.

مگر آن را بیابی ورنه هرگز به حقیقت تو تبدیل نمی‌شود.

اگر حقیقت دیگری باشد و تو آن را به عاریه گرفتی باشی.

تاآن زمان که عاریه‌ای بماند،حقیقی نیست.

حقیقت عاریه‌ای، حقیقت نیست. کذب است و دروغ.

Doubt, and not half-heartedly.

Doubt with your total intensity so that doubt will become like a sword in your hand, and it will cut all the garbage that has gathered around you.

Doubt is to cut the garbage, and meditation is to wake yourself.

These are two sides of the same coin, because burdened with all the garbage you will not be able to wake up. That garbage will create sleep in you; that's its function. It is meant to keep you asleep.

There is something of immense importance about truth:

Unless you find it, it never becomes truth to you.

If it is somebody else's truth and you borrow it, in that very borrowing it is no longer true – it has become a lie.

ضرورتی همیشگی است که با "نه" آغاز کنی،

اگر می‌خواهی "آری" بگویی، مجبوری هزاران نه بگویی،

چون تمام حیات تو پایمال افراد بسیاری شده، باید به همه آن‌ها بگویی "نه"!

و پس از هزاران نه، شایدخود را در جایی بیابی که بتوانی "آری"بگویی.

***

درهر کار، در هر فکر، و در هر تصمیم،

بیاد آر:

آیا منشأ این کار، این فکر، و یا تصمیم تویی یا کسی دیگر در تو فرمانرواست؟

شاید حیرت کنی از این که صدای واقعی فرمانروا را بشناسی.

شاید صدای مادر و یا پدرت باشد.

درک آن مشکل نیست.

صدا پایدار می‌ماند.

درست به تازگی طنین نخستین آن،

نصیحت، دستور، حکم به نظم و فرمان.

It is always necessary to begin with the negative, with the no. If you want to reach to the yes, you have to say a thousand noes to find one yes in life. Because your whole life has been ruined by so many people, you will have to say no to all those people.

And after a thousand noes, perhaps you may find yourself in a state where you can say yes.

Whatever you are doing, whatever you are thinking, whatever you are deciding, remember one thing: is it coming from you or is somebody else speaking? And you will be surprised to find out the real voice; perhaps it is your mother – you will hear her speak again. Perhaps it is your father; it is not at all difficult to detect. It remains there, recorded in you exactly as it was given to you for the first time – the advice, the order, the discipline, the commandment.

شخصیت تمام آن چیزی است که
از راه آموزش، رفتار، تمدن، فرهنگ، مدرسه،دانشگاه و...
در خود انباشت کرده‌ای،
شخصیت نشانه‌ی تلاش توست، دستاورد توست.
وچنان آن را بزرگ کرده‌ای،
که تمام و کمال، خود واقعی را فراموش کرده‌ای.

***

از صداهایی که درون تواند، خود را رها کن!
و دیری نمی‌گذرد که از شنیدن صدایی آرام و نجواگونه حیران شوی.
صدایی که تازگی دارد.
نمی‌دانی صدای کیست!
نه مادر و نه پدر و نه معلم و نه هیچ کس دیگر.
ناگهان در می‌یابی که این صدا، صدای خود توست.
به همین دلیل نمی‌توانستی آن را بشناسی و یا بدانی از آن کیست.
صدای خود را کشف کن
آن گاه بی‌باک دنبالش کن.
به هر آن کجا که می‌خواندت،
زندگی تو هدفی پیش رو دارد.
سرنوشت تو در آنجاست.
تنهادر آنجاست که خرسند خواهی بود و خشنود.
تنها در آنجاست که شکوفه می‌کنی و در همان گلزار است که:
آگاهی از راه می‌رسد.

Ego is all that you go on accumulating through education, manners, civilization, culture, schools, colleges, universities. You go on accumulating it. It is your effort, you have made it, and you have made it so big that you have completely forgotten your real self.

Get rid of the voices that are within you, and soon you will be surprised to hear a still small voice, which you have never heard before; you cannot decide whose voice this is. No, it is not your mother's, it is not your father's, it is not your priest's, not your teacher's...then a sudden recognition that it is *your* voice. That's why you are not able to find its identity, to whom it belongs.

Discover your voice.

Then follow it with no fear.

Wherever it leads, there is the goal of your life, there is your destiny. It is only there that you will find fulfillment, contentment.

It is only there that you will blossom – and in that blossoming, knowing happens.

آن گاه که حقیقتی را بشنوی،

هرگز فراموشش نخواهی کرد.

این از صفات حقیقت است.

که نیازی به یادآوری ندارد.دروغ را باید همیشه به یاد داشته باشی.

دروغ در معرض فراموشی است.

دروغگو به حافظه بهتری نیازمند است، تا حقیقت گو.

حقیقت‌گو نیازی به حافظه ندارد.

حقیقت همسر و فرزندی ندارد.

حقیقت تنها است.

###

حقیقت تنها به نافرمانان رخ می‌نماید،

و شورشی محکوم به زندگی سراسر خطر است.

Once you have heard a truth it is impossible to forget it. That is one of the qualities of truth, that you don't need to remember it. The lie has to be remembered continuously; you may forget. The person habituated to lies needs a better memory than the person who is habituated to truth, because a true person has no need of memory; if you only say the truth there is no need to remember.

Truth is celibate, it has no children at all; it is unmarried, in fact.



Truth comes only to the rebellious, and to be a rebel is certainly to live dangerously.

اجتماع می‌آموزد:

راه مناسب، راحت و هموار در پیش‌گیری،

راهی که پدران تو، اجداد تو و نیای آن‌ها،

از زمان آدم و حوا در پی گرفته‌اند.

در راه هموار گام بردار!

این حکم استوار به دلیلی است:

میلیونها تن پیش از تو در آن گام زده‌اند.

از این رو تو نیز به بیراهه کشانده نخواهی شد.

اما به یاد داشته باش:

میلیونها هرگز حقیقت را تجربه نکرده‌اند.

حقیقت تنها به خواص رخ نموده است.

***

دم فرو بستن به معنای سکوت نیست،

شاید سخنی نگویی، شاید هیچ نگویی،

اما هزاران فکر در درونت در آمد و شد باشند.

جریان مداومی از افکار، روز و شب در حرکت‌اند.

The society teaches you, "Choose the convenient, the comfortable; choose the well-trodden path where your forefathers and their forefathers and their forefathers, since Adam and Eve, have been walking. Choose the well-trodden path. That is a proof – so many millions of people have passed on it, you cannot go wrong."

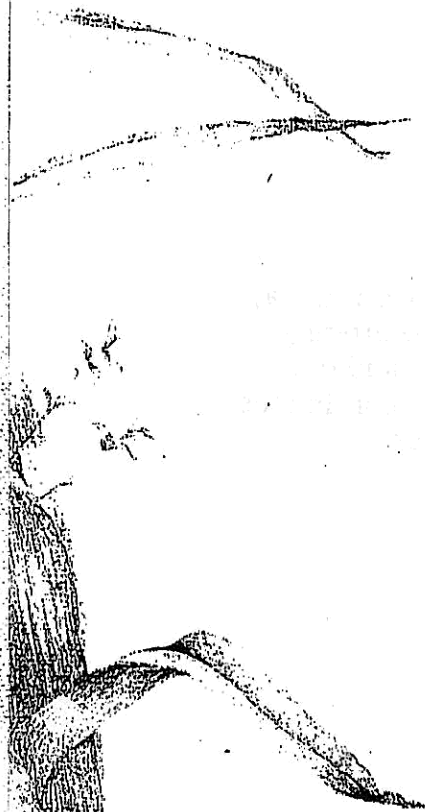
But remember one thing: the crowd has never had the experience of truth.

Truth has only happened to individuals.

Not speaking is not silence. You may not be speaking, you may not be uttering anything, but inside a thousand and one thoughts are running. There is a continuous flow of thoughts, day in, day out.

You need power only to do something harmful.

Otherwise love is enough, compassion is enough.



تو خواهان قدرتی تا آزار برسانی،

و گرنه عشق کافی‌ست، مهربانی کافی‌ست.



زندگی در خطر آن است که:

هرگاه با انتخاب روبرو شدی

آگاه باش از:

راه راحت و بی دردسر، احترام برانگیز، خوشایند جامعه و آبرومند،

چیزی را انتخاب کن که ناقوسی را در اعماق قلبت به صدا درآورد.

چیزی را برگزین که دوست داری، فارغ از دغدغه پیامد آن.

ابله به نتایج کار می‌اندیشد:

اگر چنین کنم، چه خواهد شد، نتیجه چه خواهد بود؟

او بیشتر به نتیجه مقید است.

انسان واقعی هرگز به نتیجه نمی‌اندیشد.

او تنها به کار، در همان لحظه فکر می‌کند.

احساس می‌کند:

این چیست که مرا می‌طلبد و من قصد انجامش را دارم

او هرگز تأسف نخواهد خورد.

پشیمان نخواهد شد.

چه، کاری علیه خود انجام نداده است.

Living dangerously means whenever there are alternatives, beware: don't choose the convenient, the comfortable, the respectable, the socially acceptable, the honorable.

Choose something that rings a bell in your heart. Choose something that you would like to do in spite of any consequences.

The coward thinks of consequences: If I do this, what will happen? What will be the result? He is more concerned about the result.

The real man never thinks of the consequences. He thinks only of the act, in this moment. He feels, "This is what is appealing to me, and I am going to do it." Then whatever happens is welcome. He will never regret.

A real man never regrets, never repents, because he has never done anything against himself.

شخصیت صورتک بسیار ظریفی است که اجتماع به فرد داده است.
و تلاش هر اجتماعی تا کنون این بوده که تو و هر کس دیگر را فریب دهد.
وانمود کند که شخصیت تو همان فردیت توست.
شخصیت همان چیزی است که دیگران به تو داده‌اند.
فردیت همان چیزی است که با آن زاده شده‌ای، چیزی که سرشت توست.
کسی نمی‌تواند آن را به تو بدهد و یا آن را از تو بگیرد.
شخصیت دادنی و گرفتنی است.
بنابراین وقتی با شخصیتی خو گرفتی، مشکل بتوانی از آن خلاص گردی.
بتو گفته‌اند که تو چنینی،
والدین، آموزگاران،همسایه‌ها، دوستان،
همه و همه موم شخصیت تو را در مشت فشرده‌اند.
و از تو چیزی ساخته‌اند که آن نیستی و هرگز نتوانی بود.
از این رو
بیچاره شده‌ای
در قفس همین شخصیت اسیر مانده‌ای،
تو خود نیز هراسان از گریزی،
چون...
از چیزی بیش از آن آگاه نیستی،
ساده‌تر بگویم:
لباسهایت را جای خودت می‌گیری،
در چنین حالتی طبیعی است که از عریان شدن بهراسی.
مشکل تنها ترس از دور ریختن لباسهایت نیست،
بلکه از این وحشت داری که با دور ریختن لباسهایت،
کسی در میان نباشد و همه ببینند که زیر پوشش لباسها چیزی نیست!
تهی از درون!
لباسهایت همچنان به تو عینیت می‌بخشند.
شخصیت بزدل است و طبیعی است که بزدل باشد.

The personality is a very thin mask given to the individual by the society.

And every society's effort has been, up till now, to deceive you and everybody and to focus your attention on the personality as if it is your individuality.

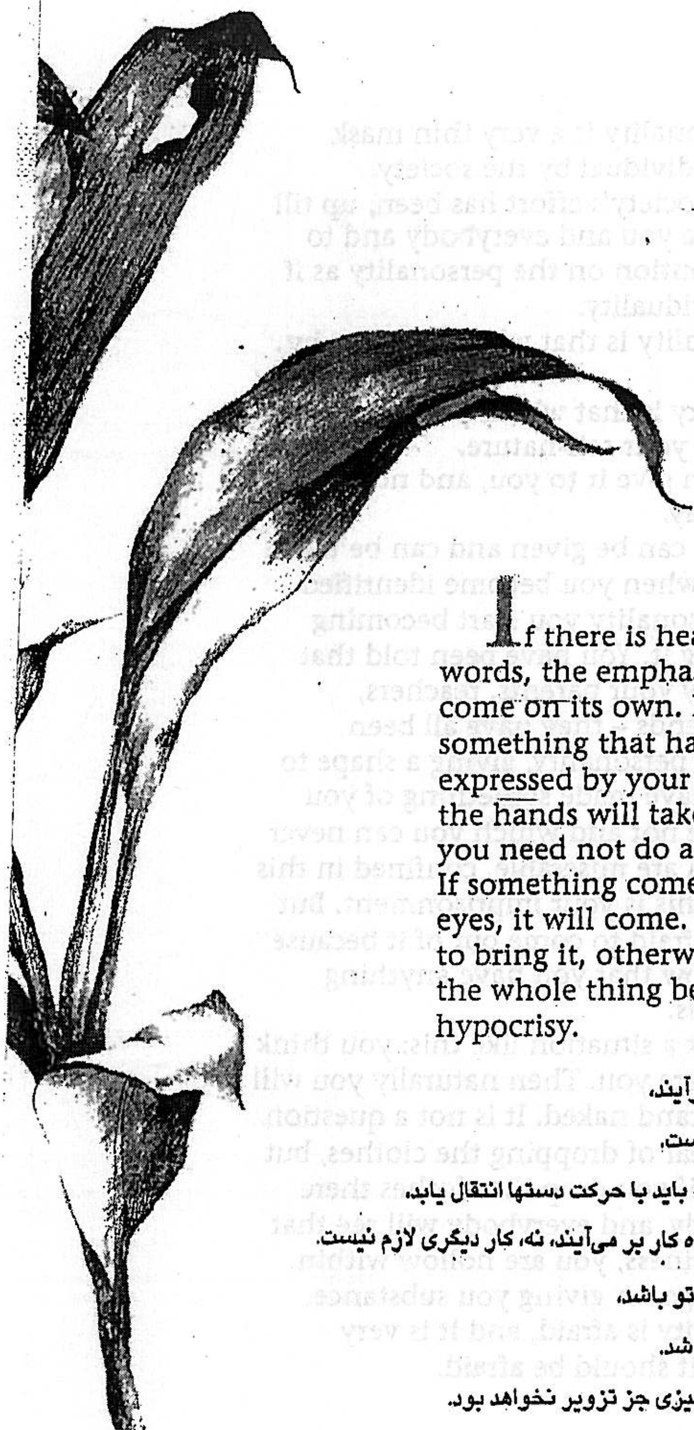
The personality is that which is given by others to you.

Individuality is that which you are born with, which is your self-nature.

Nobody can give it to you, and nobody can take it away.

Personality can be given and can be taken away. Hence, when you become identified with your personality you start becoming afraid of losing it. You have been told that you are this by your parents, teachers, neighbors, friends – they have all been molding your personality, giving a shape to it. And they have made something of you which you are not and which you can never be. Hence you are miserable, confined in this personality. This is your imprisonment. But you are also afraid to come out of it because you don't know that you have anything more than this.

It is almost a situation like this: you think your clothes are you. Then naturally you will be afraid to stand naked. It is not a question only of the fear of dropping the clothes, but the fear that if you drop the clothes there will be nobody, and everybody will see that there is emptiness, you are hollow within. Your clothes go on giving you substance. The personality is afraid, and it is very natural that it should be afraid.



If there is heart in your words, the emphasis will come on its own. If there is something that has to be expressed by your hands, the hands will take care of it; you need not do anything. If something comes to your eyes, it will come. You are not to bring it, otherwise the whole thing becomes hypocrisy.

اگر واژه‌ها از دل برآیند،
نیازی به تاکید نیست.
اگر چیزی باشد که باید با حرکت دستها انتقال یابد،
دستها خود از عهده کار بر می‌آیند، نه، کار دیگری لازم نیست.
اگر چیزی در نگاه تو باشد،
خود جاری خواهد شد.
ارنه، همه و همه چیزی جز تزویر نخواهد بود.

The moment
you are unburdened,
you can open your wings
into the vast existence
that has been awaiting
and awaiting you.

لحظه‌ای که از رنج رها گردی،
می‌توانی بال بگشایی،
و به ژرفای گسترده وجود که روزها و روزها
چشم انتظارت بوده، سفر کنی.

زندگی کردن در خطر یعنی:
شرایطی احمقانه بین خود و زندگی قرار ندهی،
تن آسایی، آسودگی، شهرت و خوشنامی،
همه را گو مباش و بگذار نسیم زندگی بر تو بوزد.
با او همراه شو، بی‌آنکه اندیشه کنی که در شاهراهی یانه.
بی‌آنکه نگران مقصد باشی،
با چشمان باز زندگی کن.
در هر وضعی که هستی،
در راه رفتن، خوردن و یا آن گاه که هیچ کاری نمی‌کنی،
تنها دم است و بازدم، استراحت می‌کنی، در سبزه‌ها آرمیده‌ای،
هرگز فراموش مکن که یک ناظری،
بارها و بارها این فراموش می‌کنی.
فکر، احساس، هیجان، و هر چیز دیگری از حالت ناظر بودن جدایت می‌کنند.
به یاد داشته باش و با شتاب به مرکز نگهبانی باز گرد.

***

ناظر بودن به معنای انجام دادن کاری نیست.
درست همان‌گونه که غروب‌خورشید و حرکت‌ابرها در آسمان و رفت‌وآمد مردم در خیابانها را نگاه می‌کنی.
ناظر باش بزآمد و شد افکار و رؤیاها، مربوط و نامربوط، مداوم ومنقطع، هرچه که ادامه دارد.
و همیشه می‌بینی که ساعت اوج رفت و آمد است.
تو تنها ناظر باش،
در کناری لاقید بایست و نظاره کن.

Living dangerously means: don't put such stupid conditions between you and life – comfort, convenience, respectability.

Drop all these things, and allow life to happen to you, and go with it without bothering whether you are on the highway or not, without bothering where you are going to end.

Live watchfully.

Whatsoever you are doing – walking, sitting, eating, or if you are not doing anything, just breathing, resting, relaxing in the grass – never forget that you are a watcher.

You will forget it again and again. You will get involved in some thought, some feeling, some emotion, some sentiment – anything will distract you from the watcher.

Remember, and run back to your center of watching.

Watching is not a doing. Just as you watch the sunset or the clouds in the sky or the people passing on the streets, watch the traffic of thoughts and dreams – relevant, irrelevant, consistent, inconsistent, anything that is going on. And it is always rush hour. You simply watch; you stand by the side unconcerned.

"من"، تنها یک اشتباه است.
مانند این است که بگویی دو به اضافه دو می‌شود پنج!
به همین سادگی، وقتی به درون نگاه می‌کنی و خود حقیقی را می‌جویی،
درمی‌یابی که دو به اضافه دو می‌شود چهار و نه پنج.
چیزی نباید کنار گذاشته شود، اما چیزی از تو پنهان مانده است.
چیزی که همواره وانمود می‌کرد خود توست،
چیزی که تمامی حیات تو را ویران می‌کرد،
چیزی که همه چیز را خراب می‌کرد،
اکنون ناپدید شده‌است.

***

این تویی که می‌توانی خود را رها سازی،
با دور کردن کسانی که با غل و زنجیر به سویت می‌آیند،
و دیوارهای رفیع و رفیع‌تر به دورت می‌کشند،
تو مسیح خود و رستگار کننده‌ی خودی.

The ego is just a mistake – just like two plus two is equal to five. Just like that, when you look inwards and search for the real self, you come to know that two plus two is four, not five. Nothing has to be dropped, but something has disappeared from you. Something that was continuously pretending to be your self, something that was destroying your whole life, something that was messing up everything is no longer found.

Only you can redeem you, and that is by stopping others fettering you, putting more and more heavy chains on you, making bigger and bigger walls around you.

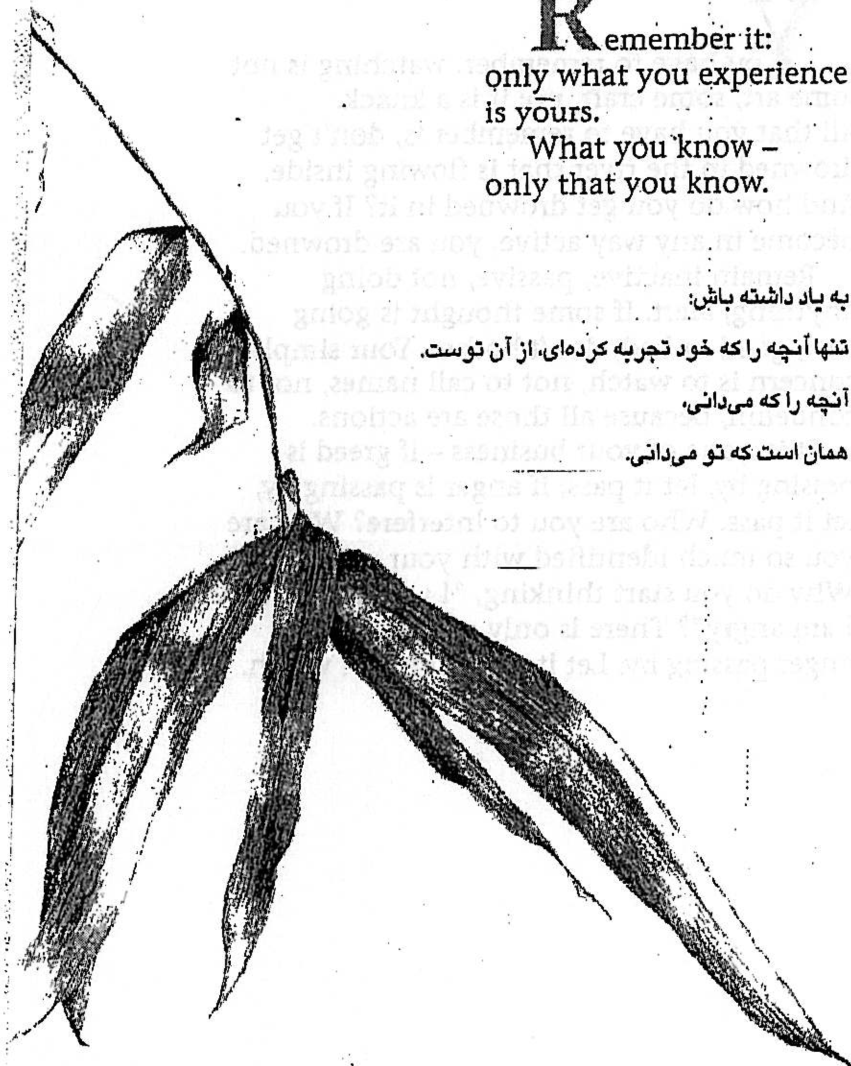
You are your own messiah, your own salvation.

باید به یاد داشته باشی،
ناظر بودن هنر و یا حرفه نیست.
ناظر بودن یک فن است.
تنها باید در رودخانه‌ای که به درونت جاری است غرق نشوی.
اگر به هر طریق در این رودخانه، دست و پا بزنی، غرق شده‌ای.
آرام بمان و بی حرکت، بی هیچ دست و پا زدنی،
هوشیار...
اگر فکری، خوب یا بد، می‌گذرد،
مهم نیست.
کار تو ناظر بودن است،
اسمی بر زبان نیاور،
چیزی رامحکوم نکن،
همه اینها، دست و پازدن است.
به تو ربطی ندارد،
اگر آز می‌گذرد،
بگذار بگذرد،
اگر خشم می‌گذرد،
بگذار بگذرد،
کیستی تو که دخالت می‌کنی؟
چرا تا این حد اسیر ذهن خود هستی؟
چرا فکر می‌کنی:
من آزمندم...
من خشمگینم...
تنها فکری که حاصل خشم است می‌گذرد،
بگذار بگذرد، تو تنها ناظر باش.

You have to remember: watching is not some art, some craft, no; it is a knack. All that you have to remember is, don't get drowned in the river that is flowing inside. And how do you get drowned in it? If you become in any way active, you are drowned.

Remain inactive, passive, not doing anything, alert. If some thought is going past, good or bad, don't bother. Your simple concern is to watch, not to call names, not to condemn, because all those are actions.

It is none of your business – if greed is passing by, let it pass; if anger is passing by, let it pass. Who are you to interfere? Why are you so much identified with your mind? Why do you start thinking, "I am greedy... I am angry"? There is only a thought of anger passing by. Let it pass; you just watch.



Remember it:
only what you experience
is yours.
What you know –
only that you know.

به یاد داشته باش:

تنها آنچه را که خود تجربه کرده‌ای، از آن توست.

آنچه را که می‌دانی،

همان است که تو می‌دانی.

To me, this is the greatest miracle: to be in harmony with nature, totally in harmony with nature.

When it is morning, you are with it; when it is evening, you are with it. When it is pleasure, you are with it; when it is pain, you are with it.

You are with it in life, you are with it in death. Not for a single moment on any point do you differ from it.

This total agreement, this absolute agreement, creates the religious man.

***

باور من بر این است که،

زیستن در هماهنگی با طبیعت،

بزرگترین معجزه است.

در سحرگاه با او هستی،

در غروب، با او هستی،

در لذت با او هستی،

در درد با او هستی،

با او هستی در زندگی،

با او هستی در مرگ.

حتی یک لحظه و در هر کجا از او جدا نیستی.

این همسویی کامل، این توافق مطلق،

انسان مذهبی را خلق می‌کند.

هیچکس دیگر نمی‌تواند بند اسارت از پایت بگسلد.

تو خود صیاد خودی، چگونه می‌توانم آزادت کنم؟

تو خود بند بگسل و رها شو!

تو عاشقی بر زنجیرهایت و آزادی از من می‌طلبی؟

چه خواهش عبثی!

تو خود عامل بدبختی‌ها و رنجهای خودی و از من آزادی را می‌طلبی؟

و تو همچنان همان بذرها می‌افشانی، به همان راه می‌روی، همان آدم گذشته‌ای،

و همان گیاهان را باغبانی،

که می‌تواند تو را نجات دهد؟

چرا کسی باید تو را ناجی باشد؟

آزادی تو مسئولیت من نیست،

من در آن چه که هستی، نقشی نداشته‌ام،

تنهاتو ! تنها تویی که خود را به این روز انداخته‌ای!

***

نباید حتی روزنه و یا کنجی از وجود خود را ناشناخته در ظلمت رها کنی.

باید به هر سو نور بیفکنیم.

و تا آن زمان که ظلمت باقی است،

در شوربختی دست و پا خواهی زد.

در آشفتگی می‌فرسایی.

عقاید تو کاری از دستشان ساخته نیست.

باورهایت نیز نمی‌توانند یاری رسان باشند.

Nobody else can redeem you – the whole idea is wrong. You have created your bondage, how can I make you free?

You throw your bondage and be free.

You love your chains and you want me to redeem you. You are asking an absurdity.

You are the cause of your miseries, sufferings, and you want me to redeem you from your sufferings and miseries. And you will go on sowing the same seeds, continuing, being the same old person, watering the same causes.

Who can redeem you? And why should anybody redeem you?

It is not my responsibility to redeem you. I have not made you what you are; you have made yourself what you are.

We have not to leave any nook and corner of existence and of our being unknown, in darkness. We have to bring light everywhere.

And unless that happens, you will be in misery, you will be in anguish. Your beliefs are not going to help, your faith is not going to help.

هنگامی که نور حاضر است، تاریکی ناپدید می‌شود.
نه، تاریکی نگریخته است، تاریکی ابداً وجود ندارد.
تاریکی تنها غیبت نور است.
"من" درست مانند تاریکی است.
وجودش به خود متکی نیست.
"من" غیبت آگاهی است.
من نمی‌گویم، "من" را کنار بگذار، می‌گویم او را نظاره کن.
ناظر باش، چشم از او برمدار،
آن گاه طیف‌هایی رنگارنگ از "من" خواهی دید که به حیرتت وا می‌دارد.

***

نیچه می‌گوید:
پیش از آن که به بلندای درخت برسی و بتوانی شکوفایی گلها ببینی،
مجبوری به ژرفای ریشه‌ها نقب بزنی.
چون در آنجاست که رازها نهفته‌اند.
و هر چه ریشه‌ها عمیق‌تر، شاخسارها بلندتر،
از این رو، هراندازه که عطش شناخت و یا رسیدن به آگاهی کیهانی،
این نیلوفر غایی، این بهشت نیلوفری، بیش‌تر باشد،
مجبوری افزون و افزون‌تر به ژرفترین دالانهای ظلمت در این پائین سفر کنی،
این تنها راه است:
آن را مکاشفه بخوان، آن را آگاهی و یا مراقبه بدان،
همه و همه همین است که:
بیشتر هوشیار باشی،
نخست نسبت به "خودآگاه" خود و اینکه در آن چه می‌گذرد...
و چه آزمون زیبایی است این... ———
منظری به تمامی شوق‌انگیز و شگرف.

When the light is there, the darkness disappears. It is not that darkness escapes; darkness does not exist at all. It is only an absence of light.

Ego is just like darkness; it has no existence of its own. It is only the absence of awareness.

So I don't say drop the ego, I say watch it. Be watchful, observe it – and you will find it in so many layers that you will be surprised.

Nietzsche says, "Before you can reach to the top of a tree and can understand the flowers blossoming there, you will have to go deep to the roots, because the secret lies there. And the deeper the roots go, the higher the tree goes." So the greater your longing for understanding, for cosmic consciousness – because that is the ultimate lotus, the lotus paradise – then the further you will have to go to the deepest roots in the darkest underground.

And the way is only one:

Call it meditation, call it awareness, call it watchfulness – it all comes to the same: that you become more alert, first about your conscious mind, what goes on in your conscious mind.... And it is a beautiful experience. It is really hilarious, a great panorama.

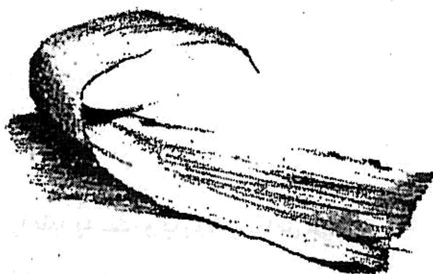
ذهن به سادگی توان مبالغه دارد،
از بزرگ نمایی لذت می‌برد.
آه و ناله‌های بسیار برای دردی ناچیز،
رنجی ناچیز را مصیبت‌بارترین رنجها می‌نماید،
و لذتی ناچیز را اوج لذت روایت می‌کند.
گویی هیچکس دیگر معنای لذت را نمی‌داند.
ذهن مبالغه گراست.
بزرگ نمایی کار اوست.
و تو به چنین بزرگ جلوه دادنی باور داری.

***

ذهن بخشی از جامعه است.
ذهن پاره‌ای از وجود نیست.
به همین دلیل برای رشد نیاز به جامعه دارد.
هر اندازه که جامعه پر قوام‌تر باشد،
ذهن ماهرانه‌تر می‌بالد.

Mind is very easily capable of exaggerating. It enjoys exaggerating. It magnifies things both ways: just a little pain and it makes so much fuss about it; just a little suffering and it becomes the greatest suffering in the world. Just a little pleasure and you are on the top of the whole world, as if nobody else knows what pleasure is.

Mind exaggerates everything, magnifies – it is a magnifier – and you believe it.



Mind is part of the society. It is not part of existence. Hence, it needs a society for its growth.

The better established the society, the more proficiently the mind grows.

تو مسئول همه آن چیزی هستی که هستی،

اگر شوربختی، خود مسئولی،

این مسئولیت را به گردن دیگران میانداز

چون هرگز از آن رها نخواهی شد.

هنگامی که مسئولیت خود را به تمامی و به هیچ کاستی پذیرفتی،

آن گاه است که به پختگی رسیده‌ای.

***

کسی که خود را مقید به حکم و یا روشی خاص می‌کند،

به ویرانی خود پرداخته است.

زهری تدریجی را به کام می‌کشد.

چون حکم را کسی دیگر و نه تو، در جایی دیگر که تو هرگز در آنجا نخواهی بود، در زمانی دیگر

فضایی متفاوت که با زمان و فضای تو بیگانه است، ساخته است.

پیروی از چنین حکمی، بس خطرناک است.

زندگی خود را از کانون بسترش منحرف می‌کنی،

خود را از شکل می‌اندازی،

در تلاشی تا خود را شکل دهی،

اما به عبث،

تنها چهره خود را معیوب می‌سازی.

You are responsible for whatsoever you are. If you are miserable, you are responsible. Don't throw the responsibility on anybody else; otherwise you will never be free of it.

Once you accept all your responsibility, in its totality, you become mature.



Anybody living according to a rule is destroying himself, poisoning himself, because the rule was found by somebody who was not you, somewhere you will never be, in some time, in some space, which is not your time and not your space. It is very dangerous to follow that rule. You will be distracting your life away from its center, its grounding – you will misshape yourself. Trying to shape yourself, you will only misshape yourself, disfigure yourself.

من انسانی هستم چون دیگر انسانها،
اگر تفاوتی باشد،نه در کیفیت،
که تنها در شناخت است.
من خود را می‌شناسم و شما خود را نمی‌شناسید.
تا جایی که به حیات مربوط می‌شود، به همان وجود تعلق دارم.
همان هوا را تنفس می‌کنم.
شما نیز به همان وجود تعلق دارید و ازهمان هوا تنفس می‌کنید.
تنها تلاشی نکرده‌اید که خود را بشناسید.
آن زمان که خود را بشناسید هرگز تفاوتی در میان نخواهد بود.
درست مانند آن است که کنار هم ایستاده‌ایم،
و من به آفتاب نگاه می‌کنم و شما چشم برآن بسته‌اید.
خورشید برای تو نیز برمی‌آید، همان گونه که برای من.
زیباست و رنگ رنگ،نه تنهابرای من که برای تو.
اما خورشید را گناهی نیست.
تو ایستاده‌ای با چشمان بسته،
تنها تفاوت در این است.
آیا تفاوت زیادی است؟
باید به تو نهیب زد و گفت:
چشم بگشا، پگاه است این...
شب به پایان رسیده است.

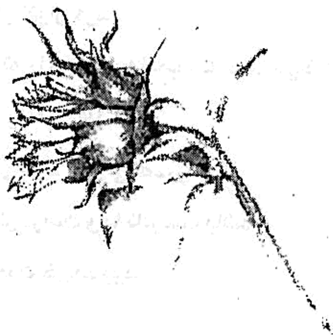
I am just an ordinary man, just like everybody else. If there is any difference, it is not of quality; it is only of knowing. I know myself; you don't know.

As far as our beings are concerned, I belong to the same existence, I breathe the same air. You belong to the same existence, you breathe the same air. You just have not tried to know yourself. The moment you know yourself, there is no difference at all.

It is just like I am standing and looking at the sunrise and you are standing by my side, with closed eyes. The sun is rising for you too, just as it is rising for me.

It is so beautiful and so colorful – not only for me, for you too. But what can the sun do? You are standing with closed eyes. That is the only difference. Is it much of a difference?

You just have to be shaken and told, "Just open your eyes. It is morning, the night is over."



درست آن‌گونه که علم کاشف دنیای واقعی است،
مذهب دنیای درون را کشف می‌کند.
رسالتی را که علم در پهنه وجود عینی به عهده دارد،
همان رسالت را مذهب در عرصه ذهنی عهده دار است.
شیوه‌های ایندو به تمامی یکسانند.
علم آن را مشاهده می‌خواند،
مذهب آن را آگاهی.
علم آن را آزمایش می‌خواند،
مذهب تجربه‌اش نام می‌دهد.
علم از تو می‌طلبد آزمایش کنی بدون دخالت ذهن و فارغ از هر گونه باوری.
بایستی رها باشی و حاضر.
نمی‌توانی چیزی را بر واقعیت تحمیل کنی.
باید تسلیم آن شوی،
هرچه که باشد، حتی اگر بر خلاف عقیده‌ات باشد.
بایستی ایده‌هایت را کنار بگذاری،
اما واقعیت را انکار نتوان کرد.
تلاش علمی، ذهن تو را در برابر واقعیت به خطر می‌اندازد.
باید ذهن را در راه واقعیت فدا کنی.
واقعیت به پیش می‌تازد، فارغ از تصور تو.
شاید شیوهٔ تفکر تو درست و یا نادرست باشد،
اما داور نهایی واقعیت خواهد بود.

Just as science discovers in the objective world, outside, religion discovers in the inner world.

What science is to the objective existence, religion is to the subjective.

Their methods are exactly the same.

Science calls it observation, religion calls it awareness.

Science calls it experiment, religion calls it experience.

Science wants you to go into the experiment without any prejudice in your mind, without any belief. You have to be open, available. You are not going to impose anything on reality. You are just going to be available to the reality, whatsoever it is, even if it goes against all your ideas. You have to drop those ideas – but the reality cannot be denied.

The scientific endeavor is risking your mind for reality, putting your mind aside for reality. Reality counts, not what you think about it. Your thinking may be right or may be wrong, but the reality will decide it.

تنها کور است که به نور اعتقاد دارد.

بینایان به نور اعتقاد ندارند.آنها به سادگی شاهد پرتو آن هستند.

می‌خواهم که بینا باشی،

و وقتی می‌توانی ببینی،

چرا باید به باوری دل خوش کنی و کور بمانی؟

نه تو کور نیستی، شاید تنها چشمها را بسته‌ای!

و شاید هیچکس به تو نگفته که می‌توانی چشم بگشایی.

***

انسان با نیرویی ناشناخته و یا بهتر بگوئیم ناشناختنی زاده شده است.

چهره نخستین او به هنگام تولد دور از دسترس است.

باید آن را بیابد.

کشفی در راه است.

و زیبایی کار در همین جاست.

و همین تفاوت است بین یک وجود و یک شیئی.

شیئی فاقد نیروی بالقوه است،

همان است که هست.

انسان شیئی نیست.

تمامی رنج و تمامی شادی،

آن همه مبارزه، آن همه آشوب،

همه در همین است.

Only blind people believe in light.
Those who have eyes don't believe in light, they simply see it.
I want you to have eyes, and when you can have eyes, why be satisfied with a belief and remain blind?

And you are not blind. Perhaps you are only keeping your eyes closed. Perhaps nobody has told you that you can open your eyes.

Man is born with an unknown, an unknowable potentiality.

His original face is not available when he comes into the world. He has to find it. It is going to be a discovery, and that is the beauty of it. And that's the difference between a being and a thing.

A thing has no potential, it is what it is.

Man is not a thing.

That brings all the trouble and all the joy, all the challenges, all the disturbances.

هستی تو را به این گونه که هستی می‌خواهد،
از این رو همین هستی که هستی.
هستی اینگونه که هستی به تو نیاز دارد.
وگرنه کسی دیگر را به وجود می‌آورد و نه تو را
بنابراین، خود نبودن، غیر مذهبی‌ترین کارهاست.
خودت باش بی هیچ قید و شرطی، بی هیچ بند اسارتی
تنها خودت باش و بدان که انسانی هستی مذهبی،
چون سالم هستی و کامل.

***

به دنیا پا نهاده‌ای،
درست مانند کتابی باز، ساده و نانوشته.
باید سرنوشت خود را رقم زنی،
خود و نه کس دیگر.
چه کسی می‌تواند چنین کند؟ چگونه؟چرا؟
به دنیا آمده‌ای
درست مانند نیرویی باز،
نیرویی چند سویه،
مجبوری سرنوشت خود را بنویسی،
خالق سرانجام خود باشی.
مجبوری به خود فراروی.
با "خود" آماده و قالب یافته به دنیا نیامده‌ای،
همچون یک بذر زاده شده‌ای،
و می‌توانی همان بذر بمانی و بمیری.
اما می‌توانی گل باشی و بشکفی.
می‌توانی درخت باشی وببالی.

The universe wants you to be this way, that's why you are this way.

The universe needs you this way; otherwise it would have created somebody else, not you.

So not being yourself is the only irreligious thing according to me.

Be yourself with no conditions, no strings attached – just be yourself and you are religious, because you are healthy, you are whole.

You come into this world absolutely like a plain, unwritten, open book.

You have to write your fate; there is nobody who is writing your fate. And who will write your fate? And how? And for what?

You come into the world just an open potentiality, a multidimensional potentiality. You have to write your fate, you have to create your destiny. You have to become yourself.

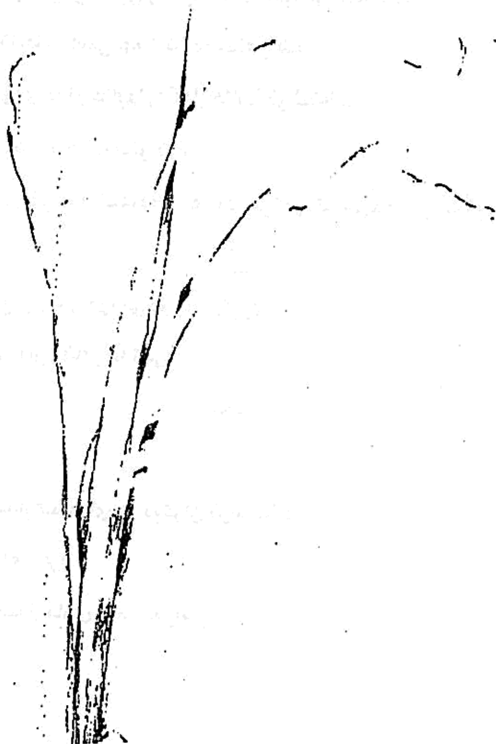
You are not born with a ready-made self. You are born only as a seed – and you can die also only as a seed, but you can become a flower, can become a tree.

هنگامی که چیزی بسیار آشکار است،
عادی تصورش می‌کنی.
وقتی چیزی بسیار به چشمانت نزدیک باشد،
نمی‌توانی آن را ببینی.
برای دیدن، به فاصله‌ای نیازمندیم.
شوربختی گویی همزاد ما شده است.
هزاران سال است که از این بلا به خود پیچیده‌ایم.
همین نزدیکی بسیار، نمی‌گذارد آن را ببینیم،
اگرنه، وجود آن بسیار آشکار است.
برای دیدن این آشکارِ نهان، به چشمانی کودکانه نیازمندیم،
و ما همه هزاران سال را در دیدگانمان به ارث برده‌ایم.
چشمان ما پیرند و کهنسال.
نمی‌توانند تازگی را ببینند.
آنها پیش از این صحنه را دیده‌اند و
همانهایی را که موجب شوربختی‌اند،
فراموش کرده‌اند.

When something is very obvious you start taking it for granted. When something is too close to your eyes you cannot see it. For seeing, some distance is needed.

Misery has almost become our second nature. We have lived in it for thousands of years. That closeness does not allow us to see it; otherwise it is so obvious.

But to see the obvious you need a child's vision, and we are all carrying thousands of years in our eyes. Our eyes are old; they cannot see afresh. They have already accepted things and forgotten that those things are the very cause of misery.



عالم شدن امری حقیر و پیش پا افتاده است.

کتابهاو کتابخانه‌ها هستند.

دانشگاهها فراوانند.

چه آسان می‌توان عالم شد.

و وقتی عالم شدی، در فضایی بسیار حساس قرار گرفته‌ای،

چون "خود" نهیب می‌زند که بپذیر که این دانش توست،

و نه تنها دانش و علم، که این عقل و خرد توست.

"خود" درصدد است که دانش را به خرد ارتقا دهد.

و تو بتدریج باور می‌کنی‌که دانایی،

تو هیچ نمی‌دانی،

تو تنها انبانی از کتابی و آنچه که در آنها نوشته شده،

شاید کتابها را کسی چون تو نوشته باشد.

جز معدودی تمام کتابها را "اهل کتاب" نوشته‌اند.

در واقع اگر ده کتاب بخوانی،

چنان ذهن خود را انباشته از کلمات می‌کنی که می‌خواهی آنها را در کتاب یازدهم بریزی

چه کار دیگری می‌خواهی در پیش‌گیری؟

باید خود را از رنج رها کنی،

***

هرگز در نمایشنامه‌ای که دیگران نوشته‌اند،

بازی نخواهم کرد.

من خود اصول بازی را می‌نویسم.

It is so cheap to become knowledgeable. Scriptures are there; libraries are there, universities are there; it is so easy to become knowledgeable. And once you become knowledgeable you are in a very sensitive space, because the ego would like to believe that this is your knowledge – not only knowledgeability, it is your wisdom. The ego would like to change knowledge into wisdom. You will start believing that you know.

You know nothing. You know only books and what is written in the books. Perhaps those books are written by persons just like you. Ninety-nine percent of books are written by other bookish people. In fact, if you read ten books, your mind becomes so full of rubbish that you would like to pour it down into the eleventh book. What else are you going to do with it? You have to unburden yourself.

I never play anybody's game, and I make my own rules.



دیدن، فکر کردن نیست.

خورشید بر می‌آید،

اگر درباره آن فکر کنی،

آن را از دست داده‌ای،

چون وقتی به آن فکر می‌کنی،

از آن دور می‌شوی.

درفکر کردن، می‌توانی فرسنگها راه بپیمایی،

و فکر تیزپاتر از هر رونده‌ای است.

فکر حجابی بر چشمانت می‌کشد.

رنگ خود بر آن می‌زند.

نشان خود بر آن می‌زند.

مانع از رسیدن واقعیت به تو می‌گردد.

خود را بر واقعیت تحمیل می‌کند.

انحرافی است از رسیدن به واقعیت.

دیدن روندی سراسر دیگرگونه است،

دیدن زاده‌ی مکاشفه است.

Seeing is not thinking.

The sun is rising; if you think about it you miss it, because while you are thinking about it, you are going away from it. In thinking you can move miles away, and thoughts go faster than anything possible.

Thinking becomes a veil on the eyes. It gives its own color, its own idea to the reality. It does not allow reality to reach you. It imposes itself upon reality; it is a deviation from reality.

Seeing is a totally different process; it is a by-product of meditation.





چگونه می‌توانی از خود فرار کنی؟
تلاش می‌کنی، اما همیشه باز خود را می‌یابی.
می‌توانی در پس درختها و کوهها،
در عمق غارها،
پنهان شوی،
اما به هر سو که بنگری،
خود را در آنجا می‌بینی
از خود به کجا می‌توانی پناه جویی؟

***

بااین زندگی که در تو می‌رقصد، در تو نفس می‌کشد و در تو زنده است بمان!
باید به خود نزدیکتر شوی تا این بدانی.
شاید بسیار دورتر از خود ایستاده‌ای...
شوق و تمناهایت تو را بسیار دورتر نگهداشته است.
باید به خانه بازگردی،
بیاد داشته باش،
زمانی که زنده‌ای موهبتی عظیم در دست توست،
حتی یک لحظه آن را از دست مده.

****

پیش از آن که خودشناسی آغاز کنی،
باید خود باشی.
مجبوری تمام این شخصیت‌ها را همانند لباسهایت از خود جدا کنی،
عریان! بی هیچ پوششی.
و سپس آغاز کنی.

How can you escape from yourself? You can try, but you will always find you are there.

You can hide behind trees and mountains, in caves, but whenever you look around, you will see you are there. Where can you go from yourself?

Simply remain with the life that is dancing in you, breathing in you, alive in you.

You have to come closer to yourself to know it. Perhaps you are standing too far away from yourself. Your concerns have taken you far away. You have to come back home.

So remember that while you are alive it is so precious – don't miss a single moment.

Before you can come to know yourself you have to be yourself.

You have to drop all these personalities like clothes and you have to come to your utter nudity.

And from there is the beginning.

می‌توانم دستم را بدون آنکه ناظر بر حرکت آن باشم تکان دهم،
و می‌توانم بر حرکت آن از آغاز ناظر باشم.
هر دو حرکت کاملاً با هم متفاوتند.
اولی حرکتی مکانیکی است درست مانند حرکت آدم آهنی!
و دومی حرکتی است آگاهانه.
باآگاهی حرکت دست را از درون حس می‌کنی.
در ناآگاهی حرکت دست را از برون شاهدی.
چهره خود را تنها در آینه و از برون شناخته‌ای،
چون به آن سو نگاه نمی‌کنی.
اگر دیدن آغاز کنی،
چهره‌ات را از درون احساس خواهی کرد.
و چه تجربه‌ای است والا...
با شگفتیهای بسیار روبرو خواهی شد،
افکار محو خواهند شد، احساسات محو خواهند شد،
هیجانها محو خواهند شد و سکوت چتر خود برتو می‌گسترد.
وتو درست جزیره‌ای خواهی بود در بطن اقیانوس سکوت.

***

همه می‌گویند:
قانع باش!
چرا؟
در این عمر کوتاه،
چرا باید قانع بود؟
پرواز کن، هر چه رفیع‌تر!
دست افشانی کن، هرچه دیوانه وارتر!

I can move this hand without any watchfulness, and I can also move this hand absolutely watching from inside the whole movement. Both the movements are totally different. The first movement is a robot movement, mechanical. The second movement is a conscious movement. And when you are conscious you feel that hand from within; when you are not conscious you only know the hand from without.

You have known your face only in the mirror, from the without, because you are not a watcher. If you start watching, you will feel your face from within – and that is such an experience, to watch yourself from within.

Then slowly, strange things start happening... Thoughts disappear, feelings disappear, emotions disappear, and there is a silence surrounding you.

And you are just like an island in the middle of the ocean of silence.

Everybody is telling you to keep a low profile. Why? Such a small life, why keep a low profile?

Jump as high as you can.

Dance as madly as you can.

تنها می‌توانی خود باشی و لاغیر،
و چه زیباست این خود بودن.
هرآنچه که اصل است،
سرشار از زیبایی، طراوت، خوشبویی و شادابی است.
هرآنچه که تقلیدی است،
مرده است و تیره و ساختگی.
می‌توانی تظاهر کنی،
اما که را فریب می‌دهی؟
خود و نه هیچ کس دیگر!
و چه نیازی به این فریبکاری است؟
چه طرفی خواهی بست؟

***

زندگی به جایی راه نمی‌برد!
تنها تفرجی صبحگاهی است!
به آنجا رو که تمام وجودت به سوی آن جاری است.
جایی که باد می‌وزد.
این راه را تا جایی که راه می‌نماید پیش‌گیر.
و هرگز در انتظار یافتن چیزی مباش.
هرگز تعجب نکرده‌ام، چون هرگز در انتظار چیزی نبوده‌ام.
همه چیز سرشار از حیرت است!
و جایی برای نومیدی نیست، همه امید است!
اگر چیزی پیش آمد، خوش آمد.
و اگر چیزی پیش نیامد، این نیز مبارک‌تر از آن.

You can only be yourself, and nothing else.

And it is beautiful to be yourself.

Anything original has beauty, freshness, fragrance, aliveness. Anything that is imitated is dead, dull, phony, plastic.

You can pretend, but whom are you deceiving? Except yourself you are not deceiving anybody else. And what is the point of deceiving? What are you going to gain?

Life is not going somewhere.

It is just going for a morning walk.

Choose wherever your whole being is flowing, where the wind is blowing. Move or that path as far as it leads, and never expect to find anything.

Hence I have never been surprised, because I have never been expecting anything – so there is no question of surprise: everything is surprise. And there is no question of disappointment: everything is appointment.

If it happens, good; if it does not happen, even better!

این دو واژه را باید بفهمی:

وجدان وآگاهی،

آگاهی از آن توست،

وجدان را جامعه به تو داده است.

این تحمیلی بر آگاهی است،

جوامع مختلف، ایده‌های متفاوتی را بر آگاهی تو تحمیل می‌کنند.

همه به نحوی این کار می‌کنند.

و هنگامی که چیزی بر آگاهی تحمیل گردید، دیگر نمی‌توانی نوای آن بشنوی،

دور مانده است دور...

بین آگاهی تو و تو، دیوار ستبر وجدان تحمیلی جامعه برپاشده است.

دیواری که از کودکی بر تو تحمیل گشته است.

***

ناآگاهی است که گناه است،

و برای چنین گناهی است که هر لحظه تنبیه می‌شوی.

تنبیه و عذاب دیگری نیست.

هر لحظه نا آگاهی، عذاب خود به همراه دارد،

و هر لحظه آگاهی پاداش خودباخود دارد.

ایندو با یکدیگر در آمیخته‌اند، نمی‌توانی جدایشان کنی.

You have to understand these two words: conscience and consciousness.

Consciousness is yours.

Conscience is given by the society, it is an imposition over your consciousness. Different societies impose different ideas over your consciousness, but they all impose something or other. And once something is imposed over your consciousness, you cannot hear it; it is far away. Between your consciousness and you stands a thick wall of conscience that the society has imposed on you from your very childhood.

There is only one sin:

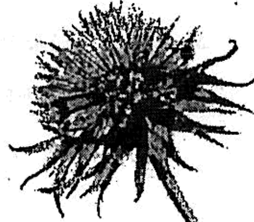
That is unawareness.

And you are being punished every moment for it.

There is no other punishment.

Each moment of unawareness carries its own punishment, and each moment of awareness carries its own reward. They are intrinsic to each other, you cannot divide them.





Renounce anything and you will become more attached to it than when you had not renounced it. Your mind will move around and around it.

از آنچه که می‌گریزی،

بیشتر و بیشتر به سوی آن جلب می‌گردی،

ذهن تو این سو و آن سو به دنبال اوست.

به بهای فروختن آزادی، جامعه همه چیز به تو خواهد داد.
احترام، مقام بالا در زنجیره القاب و...
اما تو نیز باید بهایی بپردازی...:
آزادیت! خودبودنت!
باید "شکلی" میان "اشکال" شوی.
جمع از کسی که بخشی از او نیست تنفر دارد.
جمع از دیدن غریبه‌ای میان بسیار بر می‌آشوبد.
چه وجود غریبه خود پرسش برانگیز است.

***

خوب است که گاه فرو افتیم.
زخم ببینیم، باز بپاخیزیم.
چندین بار به بیراهه رویم،
زیانی در آن نیست.
لحظه‌ای که دریافتی راه بیراه است،
باز گرد!
زندگی خود آزمون است و خطا.

The society will give you everything, if you give your freedom to it.

It will give you respectability, it will give you great posts in the hierarchy, in the bureaucracy – but you have to drop one thing: your freedom, your individuality. You have to become a number in the crowd.

The crowd hates the person who is not part of it.

The crowd becomes very tense seeing a stranger amongst it, because the stranger becomes a question mark.

It is good to fall a few times, get hurt, stand up again – to go astray a few times. There is no harm. The moment you find you have gone astray, come back. Life has to be learned through trial and error.

درعرصه وجود،

نازکترین تیغه علف صحرایی،

دارای همان قدر و زیبایی است که،

بزرگترین ستاره کهکشان،

سلسله مراتبی وجود ندارد.

کسی یا چیزی نیست ماوراء

کسی یا چیزی نیست مادون.

***

وجود بسیار سخاوتمند است،

همیشه بخشنده است،

و هرگز کیفر نمی‌دهد.

اما تنهاراه رسیدن به وجود،

گذر از دهلیز سراسر سکوت ژرفای خود است.

***

هرگز دیگری را آزار مده!

و مگذار که دیگری به تو آزاری برساند،

تنها اگر چنین کنیم می‌توانیم جهانی انسانی بیافرینیم.

In existence, the smallest blade of grass has the same significance and the same beauty as the greatest star. There is no hierarchy. There is nobody higher,' nobody lower.

Existence is very generous, always forgiving, never punishing.

But the only way to reach to existence is through your own innermost silence.

Never do any harm to anybody, but never allow anybody to do any harm to you either; only then can we create a human world.

انسانی که حرمت خود می‌دارد،

نمی‌تواند دیگری را تحقیر کند.

می‌داند که این خود اوست در دیگری،

حتی در درختها و صخره‌ها.

شاید این خود در صخره در خواب باشد، اما مهم نیست،

این همان وجود در اشکال مختلف است.

انسانی که حرمت خود می‌دارد،

یکباره درمی‌یابد که به تمامی جهان و هرچه در اوست حرمت می‌نهد.

***

اعمال نفوذ به معنای دخالت است،

نوعی تجاوز است،

کشیدن تو به راهی که هرگز فکر آن نکرده‌ای.

اعمال نفوذ بر انسانی دیگر،

تجاوزکارانه‌ترین عمل در جهان است.

تحت تأثیر هیچکس مباش!

نگاه کن، ببین، آگاه باش و انتخاب کن!

اما فراموش مکن!

بار مسئولیت بر شانه‌های خود توست!

The man who respects himself cannot humiliate anybody else, because he knows that the same self is hidden in every being, even in the trees and the rocks. Perhaps it is fast asleep in the rock, but that doesn't matter; it is the same existence in different forms.

A man who respects himself suddenly finds himself respecting the whole universe.

To influence means to interfere, to trespass, to drag you on a path which is not yours, to make you do things which you have never thought of before.

To influence a person is the most violent act in the world.

Don't be influenced by anybody.

Don't be impressed by anybody.

Look, see, be aware and choose.

But remember, the responsibility is yours.

احساس زندگی،

و زندگی کردن به تمامی معنای کلمه،

و گذران زندگی با چنان شور و شدتی که هر لحظه آن

به لحظه‌ای از ابدیت فراروید،

باید هدف مذهب قرار گیرد.

از درخت دانش بهره گیر.

دانا شو!

جهل و ظلمت به تمامی بایستی از تو دور گردد.

باید آگاه‌تر، داناتر، هوشیارتر گردی!

این آن آموزه‌ای است که من واعظ آنم.

زندگی کن چنان پرشور، چنان عاشقانه و چنان کامل،

که بتوانی مزه‌ای از ابدیت را در آن بیابی،

و آن گاه که هر لحظه را در فراموشی گذشته و نسیان آینده گذراندی،

همان لحظه مزه ابدیت را خواهی چشید.

To feel life and to live life in its totality, and to live it with such passion and intensity that each moment becomes a moment of eternity – that should be the goal of a religion.

Eat from the tree of knowledge.

Become a knower.

All ignorance and darkness should disappear from you. You should become more conscious, more knowing, more aware; that's what I have been teaching.

Live life so passionately, so lovingly, so totally, that you can taste something of eternity in it.

And whenever you live any moment, forgetting the past, forgetting the future, that moment gives you the taste of eternity.

موهبت زندگی و رسیدن به آگاهی را به تو ارزانی داشته‌اند.
تو در این عالم هستی،یگانه‌ای!
درختها زنده‌اند اما محروم از آگاهی
چارپایان مغز دارند، اما امکان آگاهی ندارند.
انسان برتر برترین است در کُل هستی!

###

اطاعت کورکورانه بزرگترین گناه است،
به شعورت گوش فراده،
و هر آنچه را درست به نظر می‌آید،
در پیش گیر.
تو اطاعت نمی‌کنی،
تو با گامهای شعورت راه می‌روی.
اگر شعورت به اشتباه بودن چیزی حکم داد،
صرفنظر از خطر، فارغ از هر نتیجه‌ای،
بر آن حکم شمشیر بکش.
هیچ حکمی فراتر از شعور تو نیست.

You have been rewarded with life and consciousness. You are unique in this existence.

Trees have life, but no consciousness. Animals have brains, but not the possibility of awareness. Man is the suprememost in this whole existence.

Obedience is the greatest sin.

Listen to your intelligence, and if anything feels right, do it – but you are not obeying, you are going with your intelligence.

If your intelligence finds something is wrong, then whatsoever the risk, and whatsoever the consequence, go against the order.

No order is higher than your intelligence.

Have you ever felt that existence is miserly?
What is the need of so many stars?
It is not a poor existence, no.
Poverty is man's creation.

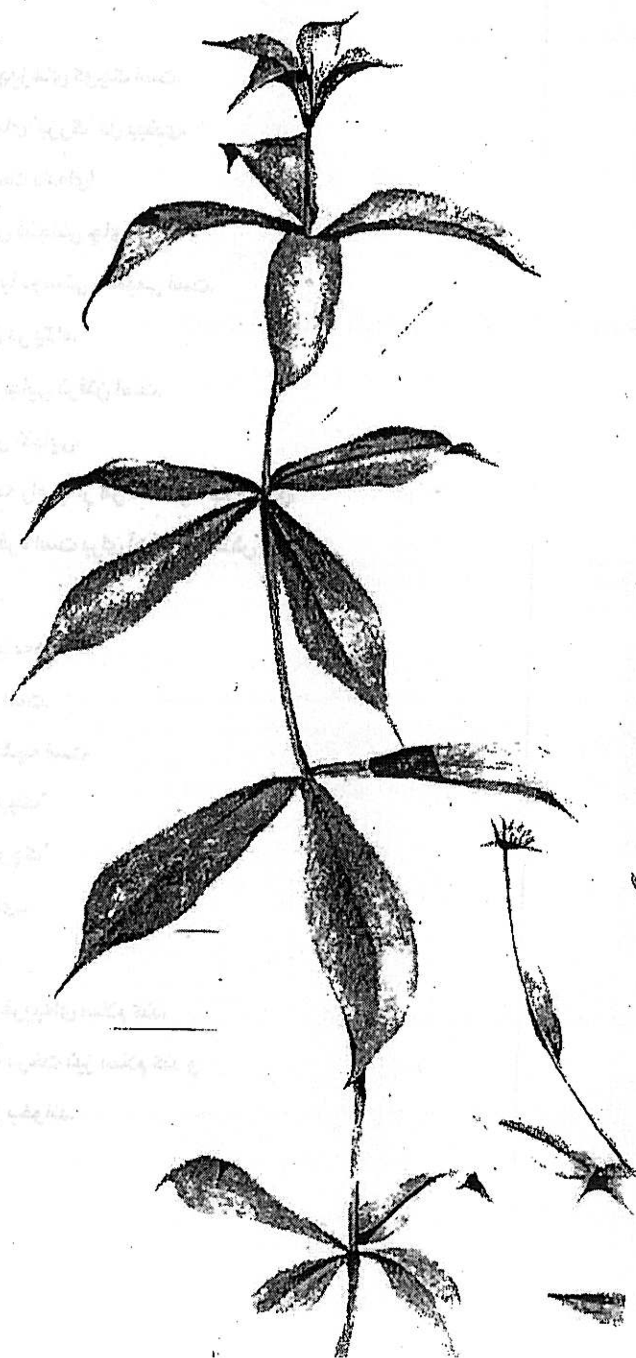
آیا هرگز با خود گفته‌ای که

"حیات بدبختی است".

چه نیازی به این همه ستاره است؟

نه، این حیات، حیات حقیری نیست!

این انسان است که خالق حقارت است!



زندگی همین چیزهای کوچک است.
و اگر به چیزهای "بزرگ" دل ببندی،
زندگی را از دست داده‌ای!
زندگی نوشیدن فنجانی چای،
زندگی وراجی با دوستی صمیمی است.
زندگی گام زدن در پگاه،
زندگی ماندن و جایی نرفتن است.
پیمودن راهی در تنهایی،
می‌توانی در نیمه راه، یا از هر نقطه راه باز گردی!
زندگی چیدن سفره است برای آن که دوستش داری،
و نیز برای خود.
زندگی شستن جامه‌ها،
تمیز کردن خانه است.
زندگی آبیاری باغچه است،
همین کارهای "کوچک"
کارهای بسیار "کوچک"
سلامی به غریبه‌ای...
خود زندگی است.
او که می‌تواند به غریبه‌ای سلام کند،
می‌تواند به گل، به درخت نیز سلام کند و
برای پرندگان آواز بخواند.

Life consists of very small things. So if you become interested in so-called big things, you will be missing life.

Life consists in sipping a cup of tea, in gossiping with a friend; going for a morning walk, not going anywhere in particular, just for a walk, from any point you can turn back; cooking food for someone you love; cooking food for yourself, because you love your body too; washing your clothes, cleaning the floor, watering the garden – these small things, very small things – saying hello to a stranger, which was not needed at all because there was no question of any business with the stranger.

The man who can say hello to a stranger can also say hello to a flower, can also say hello to a tree, can sing a song to the birds.

ترک نفس ترک اعمال به جبر است

و هر کاری که به جبر ترک گردد،

در واقع محو و نابود نمی‌شود.

بلکه عمیق‌تر در تا خودآگاه تو نفوذ می‌کند.

به مشکلی بزرگتر از پیش مبدل می‌شود.

به تکاپو می‌افتد تا از راههای دیگر خود را آزاد سازد.

با صورتکی دیگر ،پوششی نو و شاید به گونه‌ای که حتی خودنتوانی او

راباز‌شناسی.

در تلاش است تا اعلام وجود کندبه زور و جبر

تو خود با فشردن او در اعماق تا خودآگاه، او را چنین قلدر و سرکش ساخته‌ای.

فشار،به ذخیره نیرو می‌انجامد.

فشرده را فشرده‌تر می‌کنی.

وجود خود را کمینگاه دشمن می‌کنی.

ظلمت وجود، آسیب‌پذیرتر است.

آن گاه که در روشنایی "خودآگاه" می‌زیست، کمتر می‌توانست دام بگسترد و خدعه

بیافریند.

آری، انکار نفس به معنای سرکوبی است.

Renunciation is the enforced dropping of things.

And whenever you do anything with force, nothing really drops away.

It simply goes deeper into your unconscious. It becomes more of a problem than it was before. Now it will try to come up in different ways, garbs, masks, and you may not even be able to recognize it. But it is going to assert itself, and with force. You have given it that force by forcing it deep down into the unconscious.

When you force something, you are giving force to it. You are making it stronger, and you are making the enemy hide within you, in the darkness, from where you become more vulnerable. When it was in the conscious, it was in the light; you were less vulnerable.

Renunciation is repression.

انسانهای ناآگاه قابل پیش بینی‌اند،

می‌توانی راحت به بازیشان بگیری،

می‌توانی به انجام کاری وادارشان کنی،

حرف بر زبانشان بگذاری.

حتی‌کارهایی‌می‌کنندکه هرگز قصدانجامشان‌نداشته‌اند و چیزهایی‌می‌گویند که‌هرگز قصد گفتنشان‌نداشته‌اند. اما انسان آگاه،

انسان درست،

تنها پاسخ می‌گوید:

او در دستهای تو نیست؛ نمی‌توانی تحقیرش کنی،

نمی‌توانی به کاری وادارش کنی،

نمی‌توانی حتی به گفتن یک جمله دلخواهت،مجبورش کنی،

او با تکیه بر آگاهی خود تنها آن می‌کند که مناسب است.

***

بدون آگاهی،

با هر کار، مشکلی بر مشکل می‌افزایی.

این ناآگاهی،

تو را بیش وبیشتر از طبیعت ~~تو دور~~ خواهد کرد.

چه، کذب‌اند و دروغ.

هر آنچه که ثمره آگاهی است، در~~ست است~~.

و هر آنچه حاصل نا آگاهی، نادرست.

این کارها نیستند که درست و یا نادرستند،

این سرچشمه‌ها هستند که درست و یا نادرستند.

Unconscious people are predictable. You can manage them easily. You can make them do things, say things, even things that they never wanted to do or never wanted to say, because they react.

But a man of awareness, an authentically religious man, only responds. He is not in your hands; you cannot pull him down, you cannot make him do anything. You cannot manage to draw out even a single sentence from him. He will do only that which in that moment he finds – through his awareness – is appropriate.

Without awareness, whatsoever you do you will create more and more problems; they will be farther and farther away from your nature, and it will be very difficult to solve them, because they are phony.

That which comes out of awareness is right. That which comes out of unawareness is wrong. Actions are not right and wrong, it is the source from where they come.



چه نیازی به وجود ملتهاست؟

زمین سراسر یکی است.

تنها در نقشه‌هاست که مرز می‌کشند.

و به خاطر همان مرزها، می‌جنگی و می‌کشی و جنایت می‌کنی.

چه بازی ابلهانه‌ای!

و تنها زمانی می‌توانی محملی بر ادامه آن بیابی،

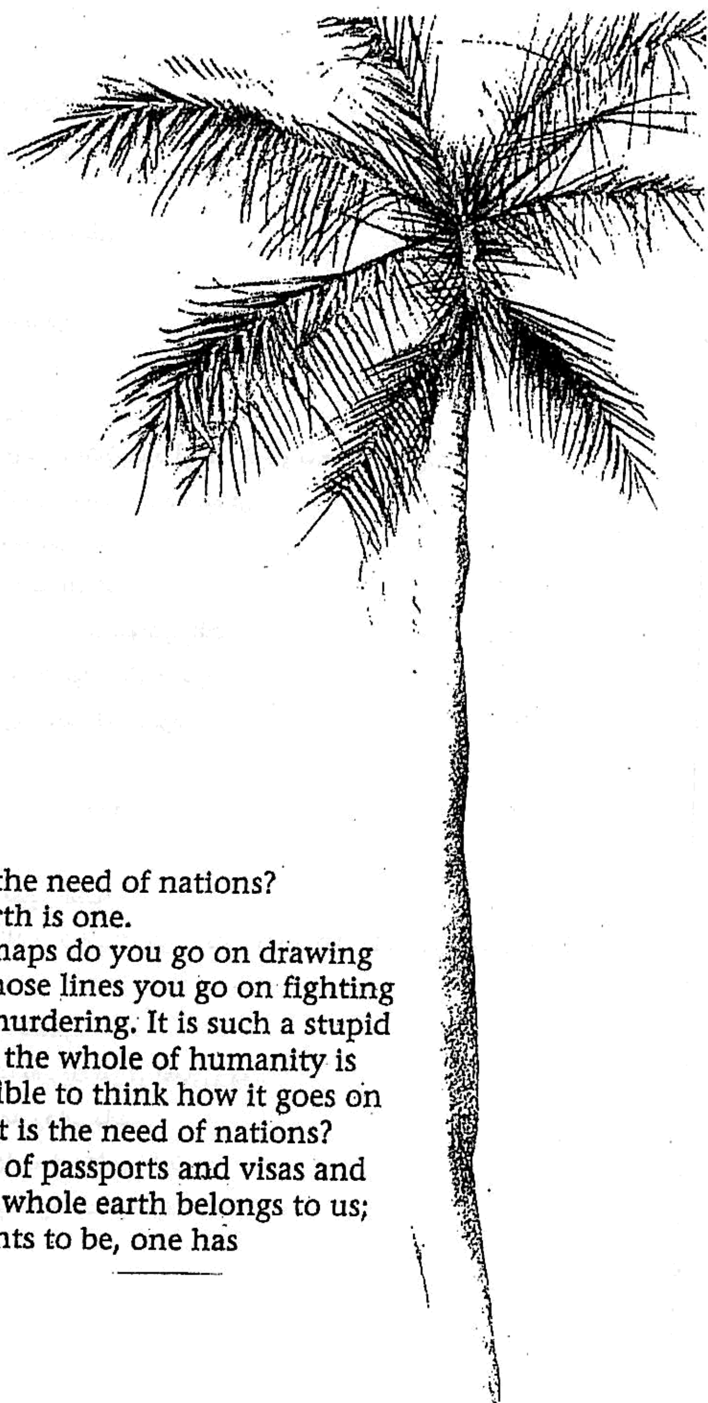
که تمامی بشریت را دیوانه بدانی.

چه نیازی به وجود ملتهاست؟

چه نیازی به گذرنامه‌ها و روادیدها و محدوده‌های جغرافیایی است؟

این زمین به تمامی از آن ماست!

حق داریم که به هر کجای آن سفر کنیم.



What is the need of nations?
The whole earth is one.

Only on the maps do you go on drawing lines, and over those lines you go on fighting and killing and murdering. It is such a stupid game that unless the whole of humanity is mad, it is impossible to think how it goes on continuing. What is the need of nations? What is the need of passports and visas and boundaries? This whole earth belongs to us; wherever one wants to be, one has the right to be.

عدم خشونت می‌گوید:
نه، دیگری را از هستی ساقط مکن!
آیا این کافی است؟
این تنها جمله‌ای است منفی.
دیگران را مکش.
به دیگران آزار مرسان!
آیا این کافی است؟
تکریم زندگی می‌گوید:
تقسیم کن، شادی خود، عشق خود، آرامش خود و سعادت خود را.
هر آنچه که می‌توانی تقسیم کنی، تقسیم کن.
اگر زندگی را تکریم کنی!
زندگی خود عبادت خواهد شد.
پس خدا را حاضر در همه جا خواهی یافت.
آن گاه دیدن یک درخت عبادت خواهد بود.
پذیرایی از میهمان، عبادت خواهد بود

***

قدرت در دست آدمهایی است،
که هر ابلهی از آنان می‌تواند تکمه‌ای را فشار دهد و تمام بشریت را به نیستی بکشاند.
تمام زندگی در کره خاک را!
ولی بعید نیست که بشریت نیز در اعماق وجود،
می‌خواهد از این همه، رهایی یابد.
و شاید تک تک شهامت خودکشی ندارند.
اما آماده‌اند که در یک مرگ جمعی شرکت کنند.

Nonviolence simply says don't kill others. Do you think that is enough? It is only a negative statement: don't kill others, don't harm others. Is that enough?

Reverence for life says share, give your joy, your love, your peace, your bliss. Whatsoever you can share, share.

If you are reverent towards life then it becomes a worship.

Then everywhere you feel God alive.

Then watching a tree becomes worship.
Then feeding a guest becomes worship.

The power is in such people's hands...any crackpot can push a button and can finish the whole of humanity, the whole of life on the earth. But perhaps deep down, humanity also wants to get rid of it. Perhaps individually they are not courageous enough to commit suicide, but on the mass scale they are ready.

تشویش را نمی‌توان نگرانی عادی به حساب آورد.
نگرانی همیشه بر محور مشکلی خاص، بال و پر می‌گیرد.
پول نداری، نگرانی!
تن پوش کافی نداری و سرما در راه است، نگرانی!
بیماری و دارو نمی‌یابی، نگرانی!
نگرانی قائم به مشکلی خاص است.
تشویش اینگونه نیست.
احساس می‌کنی بی ثمری و سترون،
تنفس به نظرت کاری عبث می‌آید،
کاری که ادامه غیر ضروری حیات را موجب می‌شود.
از خود می‌پرسی: فردا چه خواهد شد؟
دیروز نیز به خود نوید می‌دادی که فردا خواهد آمد.
امروز اکنون فردای دیروز است، که در لباس امروز رخ نموده است.
ولی اتفاق خاصی نیفتاده‌است!
همین دور باطل سالهاست که ادامه دارد.
و تو در انتظار فردایی
لحظه‌ای می‌آید که در می‌یابی که نه! اتفاقی نخواهد افتاد!
آن لحظه، لحظه تشویش است.
در بیابان تشویش
سرابی در برابر پدیدار می‌گردد:
- باید به گونه‌ای از چمبره حیات رهایی یافت!
- خودکشی!
و میل ناخود آگاه بشریت به آغاز جنگ سوم،
در این صورت من مسئول خودکشی خود نیستم،
جنگ سوم همه را از دم تیغ می‌گذراند و من نیز به خاک خواهم افتاد.

Anguish is not an ordinary state of anxiety. Anxiety is always centered upon a certain problem. You don't have money, there is anxiety; you don't have enough clothes and the cold is coming, you have a certain anxiety; you are sick and you don't have medicine, and there is anxiety. Anxiety is about a certain problem.

Anguish has no problem as such. Just to be seems to be fruitless, futile. Just to breathe seems to be dragging yourself unnecessarily, because what is going to happen tomorrow? Yesterday also, you were thinking that something is going to happen tomorrow... Now, this is yesterday's tomorrow, which has come as today – and nothing has happened. This has been going on for years, and you go on projecting for tomorrow.

A moment comes when you start realizing that nothing is going to happen. Then there is the state of anguish. In anguish, only one thing seems to be there: somehow to get out of this circle of life – hence suicide, the increasing rate of suicide. And an unconscious desire of humanity that the third world war happens... "So I am not responsible that I committed suicide... the world war killed everybody, and killed me too."

همیشه به یاد داشته باش:

افراد به تنهایی به جنایتهای بزرگ دست نزده‌اند.

همیشه توده‌ها هستند که جنایتهای بزرگ را مرتکب می‌شوند.

چه، در میان انبوه مردم، هیچ فردی احساس نمی‌کند:

"من مسئول آن چیزی هستم که در حال وقوع است"

فرد پیش از ارتکاب به هر جنایتی، بارها به پیامدهای آن می‌اندیشد.

چه میکنی؟

آیا درست است؟

آیا خود آگاه تو، اجازه می‌دهد؟

اما نه، وقتی جماعتی در میان باشد،

می‌توانی در میان جمع پناه بگیری،

هرگز کسی نخواهد فهمید که تو نیز نقشی در جنایت داشته‌ای.

***

نیازی به وجود مشکلات نیست.

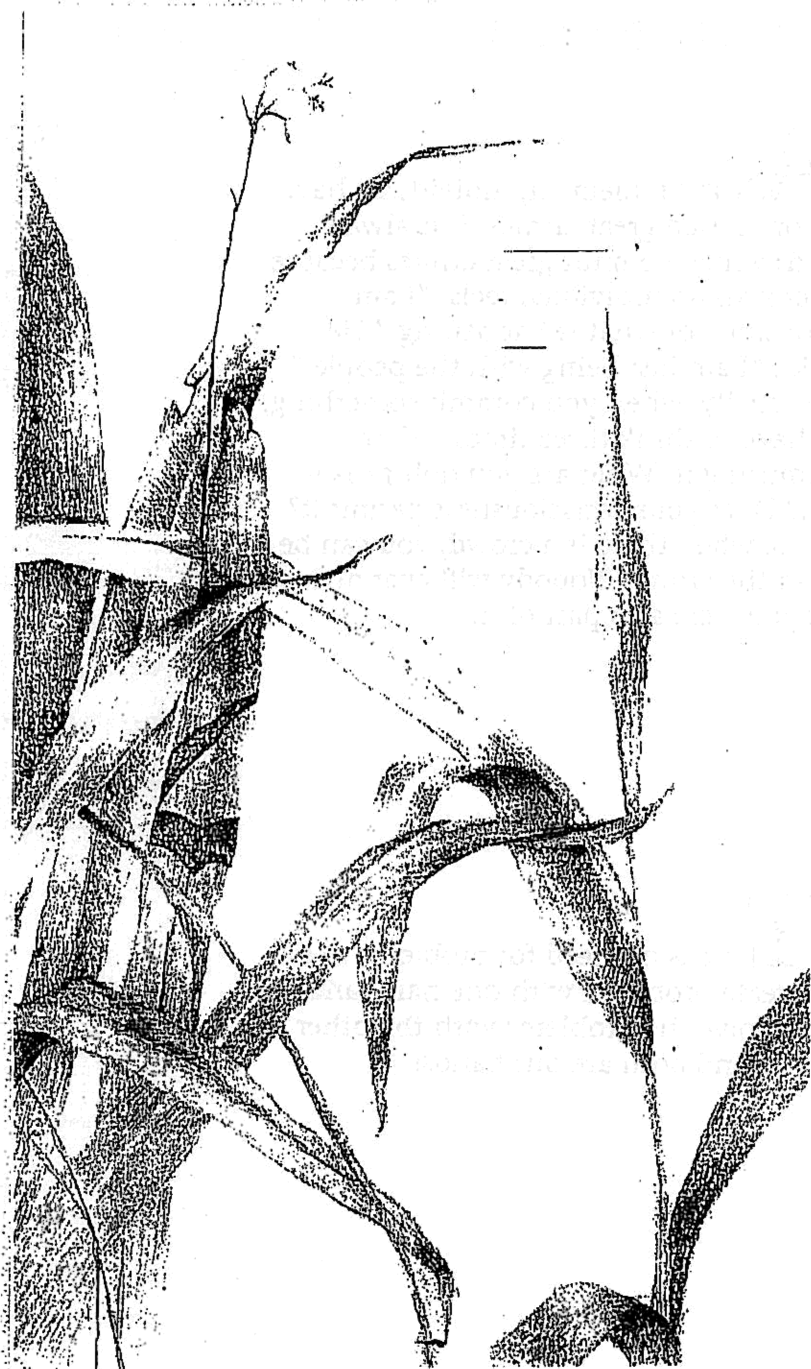
ما خود با یک دست مشکلی می‌آفرینیم،

و تلاش می‌کنیم با دست دیگر از میان برداریمش،

و عجیب این که هر دو دستهای خود ما هستند.

Always remember, individuals have not committed great crimes. It is always crowds which commit great crimes because in a crowd, no individual feels, "I am responsible for what is happening." He thinks, "I am just being with the people." Individually, when you commit something, you have to think three times before committing it. What are you doing? Is it right? Does your consciousness permit it? But no, when there is a crowd, you can be lost in the crowd. Nobody will ever discover that you were also part of it.

There is no need for problems to be. We create problems with one hand and we try to solve the problems with the other hand – and both are our hands!



The greatest problem with humanity is that they don't know anything of meditation.

To me, that is the greatest problem. Neither the population, nor the atom bomb, nor hunger, no, these are not basic problems; they can be easily solved by science.

The only basic problem that science will not be able to solve is that people don't know how to meditate.

بزرگترین مشکل بشریت آن است که چیزی از مکاشفه نمی‌داند.

نه افزایش جمعیت، نه بُمب اتمی، نه گرسنگی و نه هیچ چیز دیگر،

مشکل اساسی نیست.

علم به آسانی قادر به حل این مشکلات است.

تنها مشکل ریشه‌ای که علم را یارای حل آن نیست،

آن است که مردم از راز و رمز مکاشفه بی خبرند.

اکنون زمان آن فرا رسیده است که یا

دگرگون شوی و تمامی مرده ریگ گذشته را

که از هم گسیخته‌ات کرده، بدور بریزی

و به یگانگی برسی،

و یا برای یک خودکشی جهانی آماده شوی.

انسان می‌تواند حد مشخصی از تشویش را بپذیرد.

اکنون کشیدن بار این همه تشویش تحمل‌ناپذیر می‌نماید.

تا پایان این قرن، تردیدی نخواهد بود که

تحمل چنین وضعی غیر ممکن خواهد شد.

در آن روز بر سر تنها دو راهی قرار خواهیم گرفت:

خودکشی یا خود آگاهی!

خودآگاهی به معنای پذیرفتن خود در تمامیت خود است.

نباید هیچ جزئی از وجودت را نادیده بگیری

نباید هیچ چیز را در ظلمت وجود رها کنی.

برخود نور بتابان!

و خود را با چشمان یک دوست بنگر!

زیرا نیروی توست و همین نیرو باید پتک و سندان خودسازی تو باشد.

اگر دست دوستی به سوی او دراز می‌کنی، او نیز دست دوستی از تو دریغ نخواهد کرد.

و دوست خود گشتن از بزرگترین موهبت‌های زندگی است.

Now it has come to a point where either you have to change, and throw away all your past inheritance which divides you, and become whole; or you get ready to commit a global suicide, because there is only a certain amount of anguish that you can bear. Now it is becoming unbearable.

By the end of this century we will be coming to the point when it will become absolutely unbearable.

And then there are only two possibilities: suicide or sannyas.

And by sannyas I simply mean you accept yourself in your totality. You don't bypass any part of you, you don't hide anything in darkness.

You bring yourself into the light, and see yourself with the eyes of a friend – because this is your energy and this is the energy that you have to work upon. When you come to it as a friend, it also comes to you as a friend.

And to befriend yourself is one of the greatest things in life that can happen to a man.

از مسیح نقل قول است که:

"دشمنان خود را دوست بدارید چنان‌که خود را دوست می‌دارید".

ولی کسی که خود را دوست ندارد،

چگونه می‌تواند دشمنش را دوست بدارد؟

و از این عجیب‌تر:

می‌گویند:

همسایه خود را چون خود دوست بدارید.

می‌توانی دشمن را دوست بداری، چون دور از توست.

اما همسایه دیوار به دیوار را

چگونه می‌توانی دوست بداری؟

به اندازه خودت...

اشتباهی از این گونه! تو خود را دوست نمی‌داری،

اگر آنچه با خود کرده‌ای، با او کنی...

او را کشته‌ای!

زیرا تو خود قاتل خودی!

تو زندگی پس از مرگ را می‌گذرانی.

لطفی کن و همسایه را با خود به گور مبر!

و هرگز به دشمن این ستم روا مدار.

چه آزاری به تو رسانده؟

این همه ظلم چرا؟

این حق توست که بر خود آن کنی که می‌خواهی.

اما حق نداری که همان بر دشمن و همسایه روا داری.

بدان که به خود عشق نورزیده‌ای

دشمن را فراموش کن، همسایه را فراموش کن!

نخست خود را دوست بدار!

Jesus says, "Love your enemies like you love yourself." But he forgets completely that nobody loves himself – how can he love the enemy?

And an even more difficult saying... he says, "Love your neighbor as yourself." That is even more difficult. You can love the enemy because he is far away, but the neighbor just banging on your door – how can you love the neighbor? – and just like yourself...

I say don't commit that mistake, because you don't love yourself. If you start doing with your neighbor what you have done with yourself, you will kill him! – because you have killed yourself.

You are living a posthumous existence.

Please don't do the same to your neighbor, and never do the same to the enemy. What has he done to you? Why be so ugly to him? It is of course your birthright to do whatsoever you want to do with yourself, but it is not your birthright to do the same with your neighbor or your enemy.

No, I would like to say to you, you have never loved yourself. Forget the enemy, forget the neighbor – first love yourself.

وخیر و شر را هر دو یکی کن!
وجود را شقه مکن،
و در یگانگی خواهی دید که خیروشری در بیرون نیست.
آن‌ها تنها انعکاس جدایی درون تو بوده‌اند.
اکنون یگانگی را در بیرون نیز خواهی دید،
وحدتی ژرف بین نور و ظلمت،
بین مرگ و زندگی،
آن وحدت و یگانگی را سرشار در همه جا خواهی دید.
دست در دست، همدوش یکدیگر،
یکی بر علیه دیگری نیست.
آنها همه مکمل یکدیگرند.
آنچه خیر و آنچه شر می‌نامی همه با همند.
نمی‌توانند جدا از هم وجود داشته باشند.
تنها با هم حیات می‌یابند.
و با یکی شدن در درون است که می‌توانی هستی را در تمامیت و یگانگیش ببینی.

And bring your good and bad together, don't divide – become one.

And in your oneness you will see that there is no good outside and no bad outside. Those were projections of your inner division.

Then you will see outside also a wholeness, an immense unity between darkness and light, between death and birth.

You will see that unity and wholeness everywhere, hand in hand, working together. Nothing is against anything else. They are all complementaries.

What you call good and what you call bad are complementaries. They cannot exist separately, they can only exist together.

And to put yourself together is the way to see the universe in its totality, in its togetherness.

می‌خواهم که نخست خود بشکفی

شاید خود خواهی باشد.

با این خودخواهی مخالف نیستم.

اما شکفتن گل سرخ خود خواهی است؟

آیا نیلوفر گل میکند تا خود بنماید؟

خورشید آیا در نور افشانی خود بی‌دریغ نیست؟

پس هراسان مشو!

تو متولد شده‌ای،

تولد تنها فرصتی است، آغاز است و نه پایان،

باید شکوفا شوی!

نخستین و مهم‌ترین مسئولیت تو همین شکفتن است.

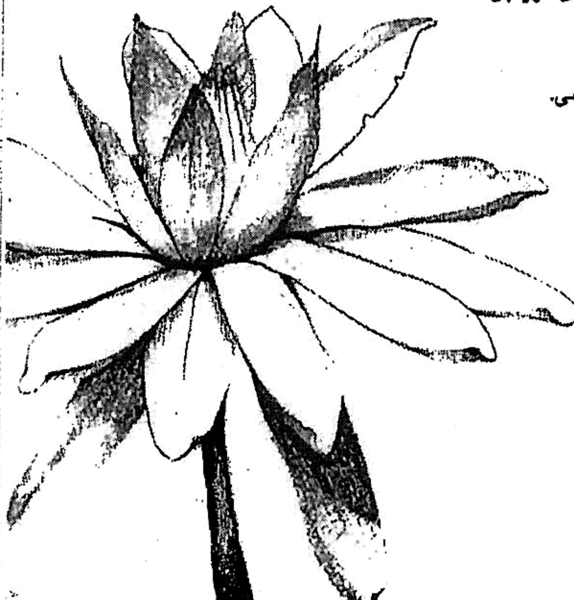
به آگاهی کامل رسیدن،

به هوشیاری!

و در این آگاهی است که می‌توانی دریابی که

چه سهمی را می‌توانی ادا کنی!

و چگونه می‌توانی گره‌گشا باشی.



I want you to be, first, your own flowering. Yes, it will appear as selfishness; I have no objection to that appearance of selfishness. It is okay with me.

But is the rose selfish when it blossoms? Is the lotus selfish when it blossoms? Is the sun selfish when it shines? So why should you be worried about selfishness?

You are born. Birth is only an opportunity, just a beginning, not the end. You have to flower.

Your first and foremost responsibility is to blossom, to become fully conscious, aware, alert; and in that consciousness you will be able to see what you can share, how you can solve problems.

اگر حرمت زندگی را داشته باشی!

مشکل بتوانی حتی گلی از شاخه جدا کنی.

از گل لذت می‌بری، به آن عشق می‌ورزی،

می‌توانی گل را لمس کنی و یا بر گلبرگهایش بوسه زنی.

اما با چیدن آن،

نابودش می‌کنی و به وجودی آزار می‌رسانی که چون تو زنده است.

***

در شکفتن است که سهم خود ادا می‌کنی!

هیچ گریزی از این شکفتن نیست.

آن گاه که گل می‌شکفد،

ناممکن است که بتواند عطر خود نگهدارد.

رایحه، بند از پا می‌گسلد،

به هر سو بال می‌گشاید.

نخست خرسند باش و راضی.

گام نخست "شدن" است.

سپس بیرون از تو عطر تو مشام بسیاری را پُر خواهد کرد.

این خدمت نیست، که " سهیم شدنی" است سرشار از شعف.

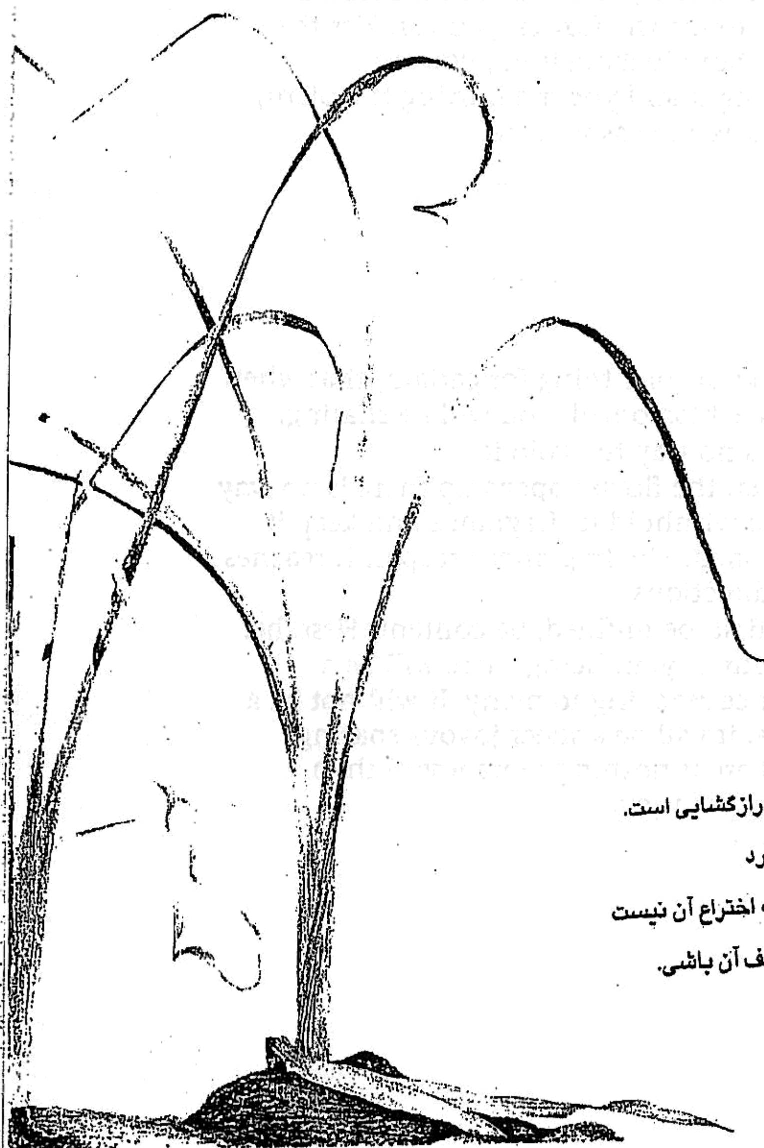
و هیچ چیز لذت‌بخش‌تر از تقسیم شادی و سرور نیست.

If you respect life, you will start finding it difficult even to pluck a flower. You will enjoy the flower, you will love the flower, you can touch the flower, you can kiss the flower – but plucking it up, you are destroying it and you are hurting the plant, which is as alive as you are.

I know one thing for certain, that when you have blossomed, you will be sharing. There is no way to avoid it.

When the flower opens up there is no way for it to withhold its fragrance and keep it imprisoned. The fragrance escapes. It reaches in all directions.

So first, be fulfilled, be content. First, be. Then out of your being there will be a fragrance reaching to many. It will not be a service, it will be a sheer joyous sharing. And there is nothing more joyful than sharing your joy.



حقیقت،

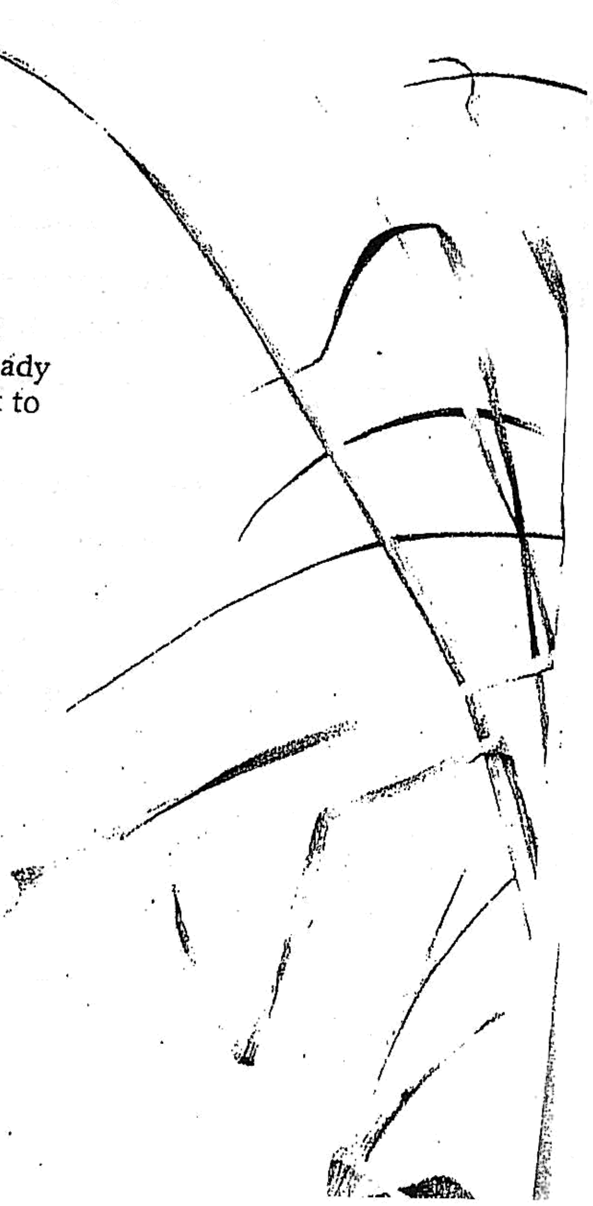
رازگشایی است.

وجود دارد

نیازی به اختراع آن نیست

باید کاشف آن باشی.

The truth is a revelation. It is already there. You have not to invent it, you have to discover it.



تو یک کُل هماهنگی!

هر جزئی با جزء دیگری در وحدت است.

نمی‌توانی بخشی را غنی و بخشی را فقیر سازی.

کل متأثر می‌گردد، یا فقیر و یا غنی می‌شود.

مجبوری در کل خود را بپذیری.

پس زندگی کن، به تمامی زندگی کن.

مشعل زندگی را از هردوسر شعله‌ور کن.

تنها چنین انسانی می‌تواند سر زنده و خندان بمیرد.

و خندان بودن در آستانه مرگ تنها زمانی ممکن است،

که لحظات عبث نداشته باشی که بپرسند: "پس کی به ما امکان حیات می‌دهی"؟

همان لحظات عبث...

اگر هر لحظه کامل گردد، لحظه‌ای برای فردا نخواهد ماند،

چون تنها لحظات ناقصند که از فردا دم می‌زنند.

اگر نتوانستی آن را دیروز کامل کنی،

فردا، بلی، فردا! به این کار همت کن!

اما اگر هیچ دیروزی ناقص رها نشود،

چیزی برای فردا نخواهد ماند.

از این رو،

این لحظه،

لحظه تام و تمام است.

You are a harmonious whole. Everything is integrated with everything else. You cannot make one part rich and another part poor. The whole becomes affected, becomes either poor or rich. You have to accept your wholeness.

So live, and live intensely. Burn the torch of your life from both the ends together. Only such a man can die blissfully, smiling.

And to smile at the door of death is possible only if there are not unlived moments standing in a row behind you, pulling, asking you, "What about me?"...those incomplete moments.

But if there is nothing incomplete, every moment has been completed, there is nothing; it is just silence.

And if every moment is completed, there is nothing in the future either, because it is only the incomplete moment which asks for tomorrow: if you have not been able to fulfill it yesterday, fulfill it tomorrow.

But if there is no yesterday incomplete, then there is no projection for tomorrow. Then this moment is all.

زندگی کرده‌ام، بی آنکه به گذشته وآینده بیندیشیم.
آری این تنها راه زندگی است.
غیر از این، تظاهر به زندگی است و نه زندگی.
آرزو داری زندگی کنی ولی به عبث.
به یاد می‌آوری که زندگی کرده‌ای اما نه، گذرانی بوده و نه زندگی.
خاطره‌ای است و تخیّلی!
اما هرگز واقعیت نداشته است.

***

وجود تنها یک زمان را می‌شناسد،
و آن زمان حال است.
این زبان است که سه زمان را می‌سازد،
و سه هزار تشویش در ذهن تو ایجاد می‌کند.
وجود تنها یک زمان را می‌شناسد
زمان حال...
و هرگز با تشویش همراه نیست، سراسر آرامش است.
هنگامی که به تمامی در اینجا حضور داری،
دیروز تو را سوی گذشته نمی‌کشد،
و فردا تو را سوی خود نمی‌کشد.
در آرامش سیر می‌کنی
آری...
حضور در لحظه، راز و نیاز است.
به تمامی در لحظه بودن.
آه که چقدر زیباست، چه رایحه‌ای، چه شادابی و طراوتی
همیشه جوان و هرگز به دیگر سو نمی‌رود.

I have lived without thinking of the past, without thinking of the future. And I have found that that is the only way to live.

Otherwise you only pretend to live, you don't live.

You hope to live, but you don't live.

You remember that you had lived, but you have not lived.

Either it is memory or it is imagination, but it is never reality.

Existence knows only one tense, that is the present tense. It is language which creates three tenses, and creates three thousand tensions in your mind.

Existence knows only one tense, and that is present, and it is not a tension at all, it is utterly relaxing.

When you are totally here, no yesterday pulling you back and no tomorrows pulling you somewhere else, you are relaxed.

To me, to be in the moment is meditation. To be utterly in the moment. And then it is so beautiful, so fragrant, so fresh. It never gets old. It never goes anywhere.

بزرگترین نیاز انسان همانا نیاز به آن است که

نیازی برآورد.

وگرنه احساس می‌کند که می‌شکند.

درختان،ابرها، خورشید، ماه، اختران، کوهها، گویی هیچیک به تو نظری ندارند.

تمامی وجود بی تفاوت می‌نماید؛

بود و نبودت یکسان است.

اینجاست که ذهن می‌کاهد و می‌فرساید.

اینجاست که مذهب راستین

تلاش می‌کند به هر راهی یاریت دهد تا شانه‌هایت را از بار این نیاز آزاد سازی.

تا ببینی که نیازی به این نیست که کسی نیازمند تو باشد.

وجود چنین دست نیازی

به آن می‌ماند که در جستجوی افسانه‌ای باشی.



لحظاتی است که باید فرد را تنها رها کرد؛

تنها، در تنهایی‌است که در می‌یابد.

اگر سعی کنی کمکش کنی، او را بیشتر به درد سر می‌اندازی.

هنگامی که دیگری می‌تواند به تنهایی حریف را به زمین بزند،

تلاش نکن به زور کمکش کنی.

کسی را مجبور مکن با چشمان تو نگاه کند وقتی خود بیناست،

لطفی کن و عینک خود را بر چشمان دیگران مگذار،

نمره عینک‌ها متفاوت است.

این گونه او را به نابینایی می‌کشانی.

Man's greatest need is to be needed. Otherwise he feels shaken. The trees, the clouds, the sun, the moon, the stars, the mountains, nobody seems to be concerned with you.

The whole existence seems to be indifferent; whether you are or not, nobody cares. This condition is very shaking for the mind.

The real religion will try in every way to help you drop this need, so that you see there is no need for anybody to need you; that asking for it, you are asking for a fiction.

There are things in which a person should be left alone; only then can he discover. If you try to help him, you are crippling him.

Don't try to force anybody to take your help while he can manage on his own. Don't force anybody to see through your eyes, when he has eyes. And at least, please, don't place your specs on anybody's eyes – your numbers are different. You will drive that person blind.

در بستر سکوت ژرف، مال من و مال تو مفهومی ندارد.
زندگی به معنای سادگی است، جریانی است یگانه.
رشته‌هایی نامرئی ما را به هم پیوند داده است.
اگر آزارت دهم، خود را آزار داده‌ام.
و اگر به خود صدمه بزنم، به همه شما صدمه زده‌ام.

***

زندگی جریانی است سیال، جنبش است و تداوم،
زندگی کامل است و بی عیب،
از لحظه‌ای که در گذر است لذت ببر،
هر قدر می‌توانی از این آب روان بنوش.
با اندیشیدن وقت را تلف مکن،
میندیش که این جریانی است گذرا .
" از دی که گذشت هیچ از او یاد مکن"
"فردا که نیامده‌ست فریاد مکن"
در همین کوتاه زمانی که این جویبار از برابرت می‌گذرد،
تمامی عصاره آن را بنوش.
سیراب شو از قطرات این جویبار!
آن گاه کیست که نگران رفتن یا ساکن شدن جویبار باشد؟
اگر ساکن بماند، ما همواره می‌نوشیم
و اگر جاری باشد...
در لحظاتی دیگر تشنگی فرو می‌نشانیم.

In deep silence there is no mine and no thine.

Life is simply life; it is one flow.

We are joined together with invisible threads. If I hurt you, I hurt myself. If I hurt myself, I am hurting you all.

Life is a flux, a movement, a continuum.

There is nothing wrong in it. Enjoy that moment which comes and goes.

Drink out of it as much as you can, because it is fleeting – so don't waste time thinking. Don't start thinking that it is fleeting! Don't be bothered about what will happen tomorrow, whether this will be with you or not, and don't think of yesterdays.

While it lasts, squeeze the whole juice out of it, drink of it completely.

Then who cares whether it goes away or if it remains? If it remains we will be drinking it. If it goes, good; we will be drinking some other moment.

تنها گذشته‌ای که عاری از زندگی بوده است، منشأ رنج روانی ماست.

تکرار می‌کنم: گذشته‌ای که عاری از زندگی بوده است،

لحظاتی که می‌توانستی زندگی کنی ونکردی، آن عشق‌هایی که می‌توانستند بشکفند ولی پژمردند،

آن ترانه‌هایی که می‌شد بر زبان جاری گردند ولی تو به همان ناله‌های ابلهانه بسنده کردی،

آری گذشته عاری از زندگی است که منشأ رنج روانی است و هر روز سنگین تر از دیروز می‌شود.

این گونه است که سالخوردگان عبوس و ترشرو می‌شوند.

آنان را گناه نیست، آنها خود منشأ این افسردگی نمی‌دانند.

چرا هر چیز و هر کس او را کلافه می‌کند؟ چرا خشم رهایش نمی‌کند؟

چرا نمی‌تواند ببیند که دیگری شاد باشد و سرخوش؟

چرا پایکوبی، نغمه سرایی، جست و خیز و هلهله کودکان را تاب نمی‌آورد؟

چرا فرمان سکون و سکوت سر می‌دهد؟ گرفتار چه بلایی است؟

علت، پدیده روانی بسیار ساده‌ای است:

تمامی زندگی تهی از زندگیش!

با دیدن کودکی رقصان، کودک درون او ناله سر می‌دهد.

کودکی که به او اجازه نداده‌اند برقصد،

شاید والدین، شاید بزرگترها، شاید خودش به دلیل این که شخصی باوقار بوده و

درباره‌اش می‌گفته‌اند:

ببینید چه کودک آرام، مهربان و ساکتی است؛ نه مزاحمتی دارد و نه شیطنتی!

اینگونه "من" او را ارضا کرده‌اند.

و بدین ترتیب از آن همه لحظات محروم شده است.

اکنون این همه را بر نمی‌تابد. نمی‌تواند این کودک را تحمل کند.

در واقع، کودکی عاری از زندگی اوست که نیشتر می‌زند.

زخمی دیرینه و ماندگار!

وچه زخمها که اکنون سوزش آنها آزارت می‌دهند.

هزاران جراحت مانده بر جانت در انتظارند.

اکنون بگو!

چقدر از زندگی را تهی از زندگی سپری کرده‌ای؟

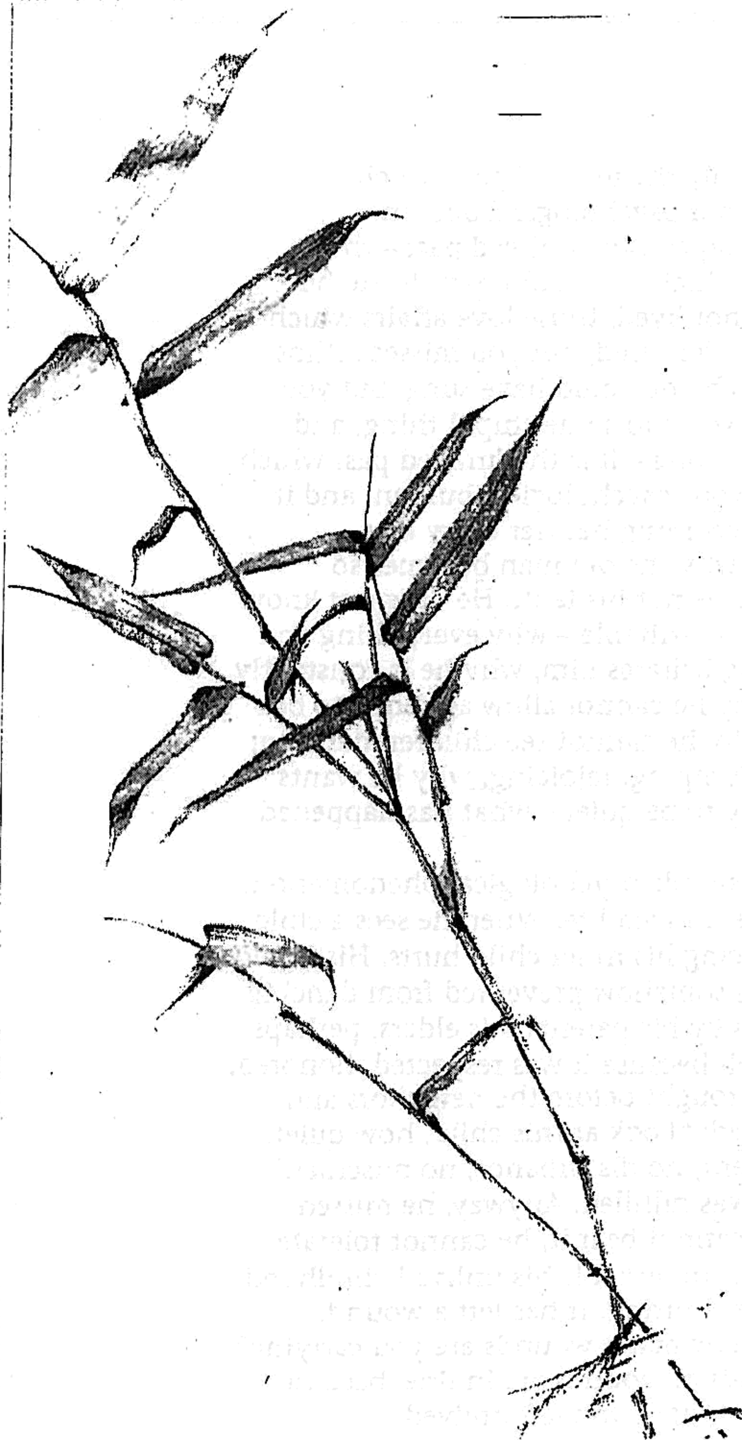
It is only the unlived past which becomes your psychological burden.

Let me repeat: the unlived past – those moments which you could have lived, but you have not lived, those love affairs which could have flowered, but you missed...those songs which you could have sung, but you remained stuck to some stupid thing, and missed the song – it is the unlived past which becomes your psychological burden, and it goes on becoming heavier every day.

That's why the old man becomes so irritable. It is not his fault. He does not know why he is so irritable – why every thing and each thing irritates him, why he is constantly angry, why he cannot allow anybody to be happy, why he cannot see children dancing, singing, jumping, rejoicing, why he wants everybody to be quiet – what has happened to him?

It is a simple psychological phenomenon: his whole unlived life. When he sees a child start dancing his inner child hurts. His inner child was somehow prevented from dancing – perhaps by his parents, his elders, perhaps by himself because it was respected, honored. He was brought before the neighbors and introduced: "Look at this child, how quiet, calm, silent; no disturbance, no mischief." His ego was fulfilled. Anyway, he missed. Now he cannot bear it, he cannot tolerate this child. In fact it is his unlived childhood that starts hurting. It has left a wound.

And how many wounds are you carrying? Thousands of wounds are in line, because how much have you left unlived?



When you are meeting a friend – meet. Who knows? You may not be meeting again. Then you will repent. Then that unfulfilled past will haunt you, that you wanted to say something and you could not say it. There are people who want to say to somebody, "I love you," and they are waiting for years and have not said it. And the person one day may die, and then they will cry and weep and they will say, "I wanted to say to the person, 'I love you,' but I could not even say that."

چون به دیدار دوست می‌روی، دیدار را دریاب.

کسی چه می‌داند؟

شاید فرصتی دیگر دست ندهد.

آن گاه پشیمانی سودی نخواهد داشت.

درست همان گذشته نشکفته است که آزارت خواهد داد،

همان چیزی که می‌خواهی بگویی و نمی‌توانی،

کسانی هستند که آرزو دارند به کسی بگویند،

"دوستت دارم" و سالها دودلند و این بر زبان نمی‌رانند.

روزی می‌رسد که او رفته است

و عاشق می‌گرید و فریاد می‌کند:

" نتوانستم به او بگویم که دوستش دارم"

به تو می‌آموزم که چگونه و با هر شیوه ممکن، با شکوه و در سرور زندگی کنی.
زندگی جسمانی، زندگی روحی و زندگی ذهنی را به تمامی و هر آن قدر که می‌توانی زندگی کن.

تمامی لذت نهفته در هر لحظه را برون آر،

تمامی شادی ممکن را ــــــــــ

به گونه‌ای که افسوس نخوری که:

"آن لحظه رفت و من از دستش دادم" ــــــ



انگشت شمارند مردمی که زندگی می‌کنند

نود و نه و نه دهم درصد از مردم تنها آرام آرام خودکشی می‌کنند.



یک دانه، بذر میلیونها دانه را با خود دارد.

آیا وفور و غنای هستی را می‌بینی؟

یک دانه می‌تواند تمامی زمین را سبز کند.

یک دانه و یک زمین!

می‌بینید که چه قابلیتی در یک دانه ناچیز نهفته است!

اما می‌توانید همین دانه را در گنجینه خود، در حساب بانکی خود محبوس کنید و زندگی را ادامه دهید.

اما این زندگی، دیگر زندگی نیست.

I teach you to live tremendously, ecstatically, in every possible way. On the physical level, on the mental level, on the spiritual level, live to the uttermost of your possibility.

Squeeze from each single moment all the pleasures, all the happinesses possible, so that you don't repent later on, that "That moment passed and I missed."

Only very few people live.

Ninety-nine point nine percent of people only slowly commit suicide.

Out of one seed there can come millions of seeds. Do you see the abundance and richness of existence? One seed can make the whole earth green, the whole universe green – what to say of the earth! Just one seed – how much potential is carried in a single small seed! But you can keep it in your safe, in your bank account, and live a life which is not life at all.

هر آنچه که در رؤیا می‌بینی،

هشدار!

این رؤیا آینه چیزی است که در واقعیت از دست داده‌ای،

کسی که در واقعیت زندگی می‌کند،

رؤیاهایش به تدریج رنگ می‌بازند و ناپدید می‌شوند.

دیگر چیزی نمی‌ماند که در رؤیا به آن بیندیشد،

آن گاه که سر به بالین می‌گذارد، بیهوش از کار روزانه می‌افتد

کارش تمام است،

آن خماری ندارد که به وادی رؤیاها بکشاندش،

***

در خیال شاید ولی در واقعیت

دیروز را نمی‌توان زندگی کرد،

دیروز مرده است.

راهی نیست که بتوان دوباره روح زندگی در آن دمید.

نمی‌توانی زمان را به عقب باز گردانی،

آنچه گذشت، تا ابد گذشته است.

فردا در آن نیست و هرگز نبوده است.

فردا نمی‌آید، طبیعت آن اینگونه است.

فردا همیشه در حال آمدن است، می‌آید...

اما هرگز نمی‌آید.

تنها امیدی است که به ثمر نمی‌رسد.

Whatever you dream, take note of it. That dream indicates what you are missing in reality. A man who lives in reality – his dreams start disappearing. There is nothing for him to dream. By the time he goes to sleep he is finished with the work of the day. He is finished, he has no hangover that moves into dreams.

The yesterday cannot be lived. Yes, only in imagination, but not truly. It is dead. There is no way to make it alive again. You cannot move backwards in time. That which is gone is gone forever.

The tomorrow is not there and is not going to be there ever. It never comes, by its very nature. It is always coming, coming, coming...but it never comes. It is only a hope which is not going to be fulfilled.

شادی دلیلی نمی‌طلبد.

این نا شادی است که دلیل می‌طلبد؛

شادی طبیعی است.

گوهر انسانی حکم می‌کند که شاد باشی.

برای نا شادی، دلیلها لازم است.

اما شاد بودن، نیاز به دلیلی ندارد.

شادی بخودی خود کافی‌ست.

این تجربه‌ای است بس زیبا، بیش از این چه می‌خواهی؟

چرا باید دنبال دلیلی برای این شادی باشی؟

شادی خود دلیل است.همین کافی‌ست.

***

اگر همین زندگی را در شادی و کمال گذراندی...

آن گاه از آنچه پس از مرگ در انتظار توست نمی‌هراسی

آری، آن قدر لحظه‌ها سرشار خواهند بود که

نمی‌توانی بیش از آن را به ذهن راه دهی.

Happiness needs no reasons. Unhappiness needs reasons; happiness is simply natural.

It is one's very nature that one should be joyous.

To be unhappy, reasons are needed, but just to be happy, no reasons are needed. Happiness is enough unto itself. It is such a beautiful experience, what more do you need? Why should you need any cause for it? It itself is enough: it is a cause unto itself.



If you can rejoice in this life totally, you will not be bothered at all what happens after death – because so much will be happening now that you cannot imagine that more is possible.

زندگی آزاد از تضادهاست.

تمامی تضادها مکمل یکدیگرند.

راست بدان گونه که روز و شب مکمل یکدیگرند،

زندگی و مرگ نیز چنین‌اند.

***

نمی‌توانی حقیقت مرگ را پنهان کنی.

می‌بینی که گورستان را در همه‌جا بیرون از شهر بنا می‌کنند.

ایکاش آن را در مرکز شهر جای می‌دادند...

تا هر رهگذری دوباره و دوباره از مرگ یاد کند.

هر چیز دیگرتنها محتمل است.

شاید پیش بیاید و شاید پیش نیاید.

اما مرگ را به احتمال کاری نیست.

مرگ تنها امر محتوم در حیات توست.

در هر شرایطی، از مرگ گریزی نیست.

راه فراری نیست، در هیچ کجا مفری نمی‌یابی،

به هر کجا که روی، مرگ به دیدارت خواهد آمد.

***

تنهایی جایی است که دیگری را از دست می‌دهی.

یگانگی هنگامی است که خود را در می‌یابی.

There are no contradictions in life; all contradictions are complementaries.

Just as day and night are complementary, life and death are complementary.

You cannot hide the fact of death.

You can see that in every country the cemetery is outside the city. It should really be exactly in the middle of the city, so everybody passing by comes to be reminded of death again and again – because that is the only thing that is certain.

Everything else is just probable – may happen, may not happen – but death is not a probability.

Death is the only certainty in your whole life.

Whatsoever happens, death is going to be there. You cannot escape from it. You cannot go anywhere away from it.

Death will meet you wherever you go.

Loneliness is where you are missing the other.

Aloneness is when you are finding yourself.

هیچ تجربه‌ای با شکوه‌تر از تجربه مرگ نیست.

نمی‌خواهم بگویم مرده‌ام و بازگشته‌ام، نه هرگز!

ولی می‌دانم که در مکاشفه نیز تو به همان وادی سفر می‌کنی.

در مکاشفه...

رها از فیزیولوژی،بیولوژی، ترکیب شیمیایی و... هستی،

همه و همه فرسنگها از تو دورند.

تو به ژرفترین کانون وجودت،

جایی که تنها آگاهی حرف حاکم است سفر کرده‌ای،

تنهاو تنها همان آگاهی به هنگام مرگ با تو خواهد بود.

آگاهی را نمی‌توان از وجود جدا ساخت.

هر وادی دیگر را می‌توان با دستهای خود،

بادستهای مکاشفه پشت سر نهاد.

آری مکاشفه تجربه مرگ در زندگی است.

و چقدر زیباست این تجربه...

آنچنان زیبا که تنها یک چیز در باره این مرگ می‌توان گفت:

"میلیونها بار ژرفتر از تجربه مرگ است".

I am saying there is no more significant experience in life than death. I am saying it, not because I have died and come back to tell you, but because I know that in meditation you move into the same space as death.

In meditation you are no longer your physiology, no longer your biology, no longer your chemistry, no longer your psychology – all those are left far away.

You come to your innermost center where there is only pure awareness. That pure awareness will be with you when you die because that cannot be taken away. All these other things which can be taken away, we take away with our own hands in meditation.

So meditation is an experience of death in life.

And it is so beautiful, so indescribably beautiful that only one thing can be said about death: it must be that experience multiplied by millions.

ماییم که آمده‌ایم و می‌گذریم،

هستی باقی می‌ماند همانگونه که هست.

این زمان نیست که می‌گذرد،

ماییم که آمده‌ایم و می‌گذریم؛

اما از سویی سخت در اشتباهیم؛

به جای اینکه ببینیم که در گذریم؛

به اختراع بزرگی تکیه کرده‌ایم

ساعت...

شاهد زمان در گذر...

اندیشه کنید: اگر انسان بر کره خاک نبود،

آیا گذر زمان معنا و مفهومی داشت؟

پدیده‌ها همچنان وجود داشتند.

دریا همچنان به ساحل می‌خرامید و امواج به صخره‌ها می‌کوبید.

آفتاب بر می‌آید و باز غروب خواهد کرد،

اما صبح و غروبی در کار نخواهد بود.

زمان - آن‌گونه که ما می‌شناسیم - معنایی نخواهد داشت.

زمان قائم به ذهن انسان است.

و حیاتش مدیون دیروزها و فرداهاست.

این لحظه پاره‌ای از زمان نمی‌تواند باشد،

هنگامی که همین لحظه، همین جا حضور داری،

زمانی وجود ندارد.

It is we who come and pass; existence remains as it is. It is not time that passes, it is we who come and pass. But it is a fallacy: rather than seeing that we are passing, we have created a great invention, the clock – time passes.

Just think, if there is no man on the earth will there be any time passing? Things will all be there, the ocean will still be coming to the beach, thrashing its waves on the rocks. The sun will rise, the sun will set, but there will be no morning, there will be no evening. There will be no time as such. Time is a mind invention, and basically time can exist only with yesterdays and tomorrows; the present moment is not part of time.

When you are simply here, just now, there is no time.

چرا می‌خواهی این لحظه ابدی شود؟

چه میدانی...؟

شاید لحظات بهتری در راه باشند!؟

لحظه‌ای پیش حتی تصور این لحظه را نمی‌کردی.

و کسی چه می‌داند،

شاید با گذشت این لحظه،

لحظه‌ای بهتر در رسد.

در حقیقت،

چنین لحظه‌ای در راه است،

اگر خود را غرق در این لحظه کنی

درسی بس گرانبها، آموخته‌ای،

که در لحظه‌ای که از راه می‌رسد به کارش خواهی گرفت،

هر لحظه پخته و پخته‌تر خواهی شد.

هر لحظه بیش و بیشتر متمرکز خواهی شد.

افزون و افزون تر در لحظه

افزون و افزون‌تر آگاهی

بیشتر و بیشتر هوشیار و بیشتر و بیشتر لایق زندگی.

———###

زندگی راههای خود را می‌جوید. ——

لحظه‌ای که بخواهی بر این راهها مهر و نشان "خود" را بزنی،

آنها را ضایع می‌کنی...

بگذار زندگی آزاد جاری باشد.

Why should you insist that this moment remain permanent? How do you know that better moments are not coming? Just a moment before, you would not have thought of this moment. And who knows – when this moment goes, something better may be on the way. In fact, it is on the way, because if you have drowned yourself in this moment totally, you have learned something of tremendous importance. You will be using that in the coming moment. Each moment your maturity is growing.

Each moment you are becoming more and more centered, more and more in the moment, more and more aware, more and more alert, more and more capable of living.

Life has its own ways. The moment you start managing everything, you spoil it. Allow life its freedom.

بسیاری از گفته‌های امروزم
نافی گفته‌های دیروزم هستند.
جای نگرانی نیست.
آنچه امروز می‌گویم درست است.
و هر آنچه فردا بگویم،
درست‌تر خواهد بود.
واپسین گفته‌ام در بستر مرگ،
به یقین از همه درست‌تر خواهد بود.
پیش از آن نمی‌توانی تصمیم بگیری،
من زنده‌ام و زنجیرهای اسارت گذشته بر پای ندارم.

***

انسان آگاه هرگز قابل پیش بینی نیست،
چون هرگز واکنشی نشان نمی‌دهد.
نمی‌توانی از پیش دریابی که برخورد او چگونه خواهد بود.
هر لحظه او وجودی نو است.
شاید در گذشته در لحظه‌ای خاص به گونه‌ای عمل کرده،
و در لحظه بعد شاید به گونه‌ای دیگر و نه به همان شیوه پیشین.
آری در لحظه بعد همه چیز تغییر کرده است.
هر لحظه زندگی در کوران تغییر مداوم است.
رودخانه‌ای است جاری،
به جز نا خودآگاه و واکنش‌هایش که ثابت‌اند.
هر چیز دیگر سیال است و ناپایدار.

Many of my statements will look contradictory to my old statements. Don't be worried. What I am saying now is the right thing, and whatever I say tomorrow will be more right. The last sentence that I will utter on my deathbed will be the ultimate right – before that, you cannot decide. I am alive and I am not in any bondage with the past.

The man of awareness is unpredictable because he never reacts.

You cannot figure out beforehand what he is going to do.

Each moment he is anew.

He may have acted in a certain way in a certain moment. The next moment he may not act in the same way, because in the next moment everything has changed.

Every moment life is continuously changing; it is a moving river. Nothing is static except your unconsciousness and its reactions, which are static.

جهان را نه اسمها که افعال پر کرده‌اند...
اسمها مصنوع ذهن انسانند، ضرورتند،
اما به هر حال ساخته ذهن‌اند.
اما هستی آکنده از افعال است، فقط و فقط افعال،
نه اسم و نه ضمیر...
به گل نگاه کن...
گل سرخ،
نمی‌توانی "یک گل" بخوانیش،
چون هنوز در حال شکوفایی است،
هنوز در حال گل شدن است،
فعل است، جاری است،
اگر "یک گل" بخوانیش به اسم تبدیلش کرده‌ای،
رودخانه را می‌بینی،
رودی است در حال شدن - جاری است.
در عالم هستی "رودی است درجریان"
و هر چیز در حال تغییر است،
شدن را تجربه می‌کند،
کودک به جوان و جوان به پیر،
زندگی به مرگ و مرگ به زندگی باز می‌گردد.
همه چیز در تداوم است، دگرگونی و تغییر پیوسته،
پدیده‌ای در حال شدن
ایستایی هرگز!
توقف زنهار!
تنها در زبان است که توقف و ایستایی معنا می‌یابد.
در هستی جایی برای این دو واژه نیست.

The world consists of verbs, not of nouns.

Nouns are a human invention – necessary, but after all a human invention. But existence consists of verbs, only of verbs, not nouns and pronouns.

Look at this. You are seeing a flower, a rose. To call it "a flower" is not right, because it has not stopped "flowering." It is still flowering; it is a verb, it is a flow. To call it a flower you have made it a noun. You see the river. You call it "a river" – you have made it a noun. It is "rivering." It will be more accurate to the existential to say that it is rivering, flowing. And everything is changing, flowing. The child is becoming a young man; the young man is becoming old; life is turning into death; death is turning into life.

Everything is in continuity, continuous change; it is a continuum. There never comes a stop, a full stop. It comes only in language. In existence there is no full stop.

انباشت پول،

پول را تلف می‌کند.

ریشه واژه پول در بسیاری از زبانها از گردش و جریان یافتن آن حکایت دارد.

پول همانند یک رود نیازمند حرکت است، پرشتاب و مداوم،

هرقدر این جریان پرشتاب‌تر، جامعه ثروتمندتر

لئیم در واقع دشمن پولست.

او رشته حیات پول یعنی جریان داشتن را قطع می‌کند.

###

خوشحالی همیشه ناشی از عاملی ثانوی است.

برنده جایزه نوبل می‌شوی، خوشحالی،

پاداشت می‌دهند، خوشحالی،

قهرمان مسابقه‌ای می‌شوی، خوشحالی،

این خوشحالی قائم به چیزی است. وابسته به دیگران است.

سعادت مقوله‌ای کاملاً متفاوت است.

بسته به هیچکس نیست.

لذت آفریدن چیزی است.

چه کسی تحسین کند و چه نکند، فرقی نمی‌کند.

تو از ساختن آن غرق در شور و شادی می‌شوی،

و این کافی‌ست، بیش از کافی‌ست.

The man who is infatuated with money cannot use it. He is really destroying the money, its very purpose. In every language, in all the languages of the world, money's other name is currency. That is significant. Money needs to be a current, river-like, flowing, moving fast. The faster it moves, the richer is the society.

The miser is really anti-money. He is destroying its utility because he is stopping it from being a "currency."

Happiness is always caused by something: you get a Nobel Prize, you are happy; you are rewarded, you are happy; you become the champion of something and you are happy. Something causes it, but it depends on others. Bliss is something totally different, it is not dependent on anybody. It is the joy of creating something; whether anybody appreciates it or not is irrelevant. You enjoyed it while you were making it – that's enough, more than enough.

گروهی به آخرین پله نردبان می‌رسند،

و تازه درمی‌یابند که تمام‌زندگیشان به عبث گذشته است.

بله! رسیده‌اند! اما به کجا؟

رسیده‌اند به جایی که برای آن جنگیده‌اند، با چنگ و دندان،

و بسیاری را به خاک سیاه نشانده‌اند،

و بسیاری دیگر را سکوی پرش خود و یا پایمال صعود خود کرده‌اند...

اکنون به اوج رسیده‌ای...

ولی چه در کف داری؟

درمی‌یابی که تمام زندگی را تلف کرده‌ای،

حتی پذیرفتن چنین حقیقتی نیاز به شهامتی وافر دارد.

پس همان به که همچنان لبخند بزنی و با این خیال دل خوش داری:

دست کم سایرین باور می‌کنند که "توانسانی بزرگ هستی".

***

در زندگی هر چیز گذراست

و بر این گذرایی ایرادی نیست.

در واقع،

چون زندگی گذراست

سرشار از هیجان،

و آکنده از وجد است.

اگر مستمر و دائم شد،

آن گاه مرگ آن فرا می‌رسد.

People reach the highest rung of the ladder, then they become aware that their whole life has been a wastage. They have arrived, but where? They have arrived at the place for which they had been fighting – and it was not a small fight; it was tooth and nail – and destroying so many people, using so many people as means, and stepping on their heads. You have arrived at the last rung of the ladder but what have you gained? You have simply wasted your whole life. Now even to accept it needs tremendous courage. It is better to go on smiling and go on keeping the illusion: at least others believe that you are great.

In this life everything is momentary. To me, nothing is wrong if it is momentary. In fact, because it is momentary, it is so exciting, so ecstatic. Make it permanent, and it will be dead.

—

در هستی "غیر عادی" ترین چیز آن است که "عادی" باشی

همه می‌خواهند "غیر عادی" باشند و این کاملاً "عادی" است.

اما اینکه عادی باشی و صرفاً سرخوش در عادی بودن خود...

کاری است عمیقاً غیر عادی

کسی که می‌تواند چنین عادی بودنی را بپذیرد، عاری از هر گونه رشک و حسد،

رها از هر گونه شکوه و شکایت،

با شور ونشاط،

و تنها به این دلیل که هستی اینگونه می‌طلبد...

هیچکس را توان آن نیست که چنین سعادتی را از تو بگیرد.

آن گاه، هر کجا که باشی، سعادتمند خواهی بود.

***

هر کس چنان یگانه است که با دیگری برابر نتواند بود.

نه، این به معنای بالا بودن و یا پایین بودن نیست.

هرکس یگانه است.

و جایی برای مقایسه نیست و نیازی به این کار نیست.

گل سرخ در گل سرخ بودنش به تمامی زیباست.

نیلوفر در نیلوفر بودنش به تمامی زیباست.

و بابونه وحشی در دشت به تمامی زیباست.

In existence the most extraordinary thing is to be ordinary.

Everybody wants to be extraordinary, that is very ordinary.

But to be ordinary and just relax in being ordinary, that is superbly extraordinary.

One who can accept his ordinariness, without any grudge, any grumbling – with joy, because this is how the whole existence is – nobody can destroy his bliss. Nobody can steal it, nobody can take it away. Then wherever you are, you will be in bliss.

Every man is so unique that he cannot be equal to anybody else.

That does not mean that he is higher or lower. That simply means everybody is unique. And there is no question of comparison, the comparison does not arise.

The rose is perfectly beautiful being a rose; the lotus is perfectly beautiful being a lotus. The grass flower is perfectly beautiful being a grass flower.

نمی‌توانی راهی را در نوردی که دیگران برای تو هموار کرده‌اند.

مجبوری خود، رفتن آغاز کنی،

و راهی از خود بجا بگذاری،

راهها آماده و هموار در برابر تو نیستند،

که آسوده در آنها گام برداری.

نه، این تویی که باید با گامهایت راهی به وجود بیاوری،

همچنان که گام بر میداری، راهی نو خلق می‌کنی.

و از یاد مبر که این راه، راه اختصاصی توست نه هیچکس دیگر.

درست مانند پرندگان در پرواز که از خود راهی بجا نمی‌گذرانند تا دیگر پرندگان آن را دنبال کنند.

آسمان چون همیشه تهی خواهد بود.

و پرنده مجبور به پرواز،

اما باید راه خودرا، خود ایجاد نماید.

###

وه چه زیباست! تنهایی...

نه تجاوزی و نه رنجشی.

دیگران تو را به خود وا نهاده‌اند.

و تو نیز خلوت دیگران به هم نمی‌زنی.

You cannot walk on a way made by others for you. You have to walk, and make your road by walking.

It is not that roads are made available to you ready-made, you have simply to walk – no. You have to create the road by walking: just as you walk, you create the road. And remember, it is only for you, not for anybody else.

It is just like the birds flying in the sky leave no trace for any other bird to follow. The sky remains empty again. Any bird can fly, but he will have to make his own way.

To be alone is so beautiful. Untrespassed, nobody trampling on you, you are left to be yourself and you leave others to be themselves.

Accept your aloneness.

Accept your ignorance.

Accept your responsibility, and then see the miracle happening.

One day suddenly you see yourself in a totally new light, as you have never seen yourself before. That day you are really born.



یگانگی خود را بپذیر.

نادانی خود را بپذیر.

مسئولیت خود را بپذیر

و سپس معجزه را ببین

ناگهان روزی می‌رسد که خود را شناور در نوری دیگر می‌بینی،

چیزی که تا آن روز ندیده بودی.

همان روز است که از نو تولد می‌یابی.



هر قدرآگاه‌تر، طبیعی‌تر، ساکت‌تر
و بیشتر با خود در صلح باشی،
و نه در جنگ که در لاقیدیِ ژرف سیر کنی،
آرام آرام به بیهودگی برخی عادت‌هایت پی خواهی برد.
و دیگر سخت می‌توانی همچنان بارشان بردوش کشی.
چنین نیست که یکباره ترک این عادتها کنی.
یکروز خیلی ساده از خود خواهی پرسید...
چه خبر است؟
آن عادتی که پیش از این تمام بیست و چهار ساعت با من بود،
اکنون روزهاست که حتی از خاطرم نیز نگذشته است.

***

آگاهی یعنی سرشار از نور شدن
آری...
آذرخشی است خودجوش،
نه، از برون حادث نشده،
انفجاری است در درون،
و ناگهان...
نه مشکلی، نه پرسشی، و نه جستجویی،
خود را در خانه می‌یابی،
در آرامش،
به جایی نمی‌روی،
برای نخستین بار در این لحظه و در همین جا،
آری...
رسیدن به آگاهی،
تجربه‌ای بسیار ساده و معمولی است.

As you become more aware, more natural, more silent, more at ease with yourself, not fighting but in a deep let-go, you start seeing habits which are meaningless – and it simply becomes impossible to continue to do them. It is not that you stop doing them, just the opposite: you simply find one day...what happened? A certain habit which used to be with you twenty-four hours a day has not been there for many days, you have not even remembered it.

Enlightenment means you become full of light.

Yes, it is a lightning, uncaused – not from the outside, but an explosion within. And suddenly there is no problem, no question, no quest.

Suddenly you are at home; for the first time at ease, not going anywhere; for the first time in this moment herenow.

Enlightenment is a very simple and ordinary experience.

اگر آسمان باز را دیده باشم

چیزی از آن آبی ژرف بر چشمانم خواهد نشست.

اگر خوشه اختران را دیده باشم،

پس بارقه‌ای از نورشان در من بازتاب خواهد یافت.

نیازی به ادعا نیست.

***

اگر دوباره نگاه کنی و تیزبینانه وجودت را بکاوی،

می‌بینی که از کجااز دست دادن "خود" و به دست آوردن "من" را آغاز کرده‌ای!

آن لحظه دیدار، لحظه تابش نور است.

زیرا...

هنگامی که به جوهر "من" پی بردی...

بازی خاتمه یافته است.

***

پی بردن به راز یک رؤیا

مرگ آن رؤیاست.

If I have seen the open sky, something of that open sky will be carried by my eyes. If I have seen the stars, then something of those stars is bound to be reflected in me.

I need not claim it.

If you look again and go deep into your existence, you are going to find the place from where you started losing yourself and gaining the ego.

That moment is a moment of illumination because once you have seen what the ego is, the game is finished.

To be aware of a dream is the death of the dream.

آن گاه که در سکوتی،

حقیقت چون مانعی در برابرت قد علم نمی‌کند.

آن گاه که در سکوتی،

ناگهان در می‌یابی که خود حقیقتی!

چیز دیگری نیست که ببینی،

دیده و دیدار یکی است.

ناظر ومنظور یکی است.

دوگانگی از میان رفته است،

و جایی برای فکر کردن نمانده است.

نه تردید، نه باور و نه تصوری.

***

به من رخ نموده است،

شاید به تو نیز رخ بنماید.

انسانی هستم چون تو،

پس چرا باید به تو رخ ننماید؟

شاید از گوشه‌ای دیگر،

شاید به شیوه‌ای متفاوت

شاید مجبور شوی از راهی دیگر به وعده‌گاه بروی.

شاید راهی دورتر!

شاید از شیب‌های صعب‌تر صعود کنی،

اما به یقین دیدار تحقق خواهد یافت!

When you are silent, truth does not appear like an object before you. When you are silent, suddenly you recognize you *are* the truth.

There is nothing to see.

The seer is the seen, the observer is the observed. That duality no more exists.

And there is no question of thinking. There is no doubt, there is no belief, there is no idea.

It has happened to me, so there is no impossibility for it to happen to you. I am just an ordinary man, just as you are. If it can happen to this ordinary man, then why not to you? Perhaps from a little different angle you will have to move; perhaps a little different method you will have to use. Perhaps you will have to go a little longer, perhaps from your side of the mountain it is a little arduous – but it happens!

سعی می‌کنم به یادت بیاورم،
که وقتی وجودت آکنده از خرسندی است
تمام پرسشهایت محو خواهند شد.
نه اینکه پاسخی یافته باشی،
نه، پرسشها محو خواهند شد،
حل نخواهند شد.
تأکید می‌کنم محو خواهند شد.
و بودن درحالت بی پرسشی،
بی تردیدی و باوری،
عمیقاً شاکر و راضی،
اینگونه است که آگاهی از راه می‌رسد.
آری تو سلیمان شده‌ای!

***

به یاد داشته باش!
تنها آنچه را که تجربه کرده‌ای،
از آن توست.
آنچه که می‌دانی - تنها و تنها آنچه که میدانی.
هرقدر کوچک باشد، مهم نیست.
بذرها نیز بسیار کوچکند.
اما یک دانه...
استعدادی شگرف با خود دارد.
شیئی نیست،
وجودی است که آماده شکوفایی است.
تنها مترصد فرصت است.

I am trying to remind you that when you are full of blessings inside, all your questions will disappear – not answered but disappeared; dissolved, not solved.

And being in that state of no questioning, no doubting, no belief – but utterly fulfilled, contented – knowing happens.

One becomes a Solomon.

Remember it: only what you experience is yours.

What you know – only that you know.

Let it be very small, don't be worried; seeds are very small, but a seed has potentiality. It is not a thing, it is a being who is ready to burst forth – it just needs the opportunity.

روشنایی می‌آید و می‌رود،
تاریکی همیشه حاضر است.
وقتی نور حاضر است، نمی‌توانی تاریکی را ببینی
و هنگامی که نور حضور ندارد، می‌توانی تاریکی را ببینی.
حضور او همیشگی است.
نمی‌توانی حضور او را موجب شوی.
حضور نور قائم به دلیلی است.
آتشی برپا می‌کنی،
و هیمه‌ای برآن می‌گذاری.
با خاکسترشدن هیمه‌ها، نور و شعله‌ای در کار نخواهد بود.
معلول است، متأثر از علتی است،
اما تاریکی، حادث از چیزی نیست.
متأثر نیست.
ابدیتی غیر معلول است.
"نیروانا" پدیده‌ای کاملاً ساده است.
شعله شمع حقیر "من" را خاموش کن.
و ناگهان...
واقعیتی که همیشه حضور داشته،
و شعله شمع "من" مانع از رؤیت آن می‌شد...
پدیدار می‌گردد.
اکنون شعله این شمع خاموش گشته،
و واقعیت چهره می‌نماید.
واقعیتی که همیشه بوده و هست،
هیچگاه آن را گم نکرده بودی،
حتی اگر بکوشی باز نمی‌توانی از خود دورش کنی.
این گوهر ذاتی توست، چگونه می‌توانی در گوشه‌ای رهایش کنی؟
"نیروانا" بسان تاریکی است.
شمع بکش و واقعیت را با تمام زیبایی، نیایش و خرسندی در آغوش گیر.

Light comes and goes. Darkness always is. When there is light you cannot see it; when light is not there, you can sèe it. But it is always there. You cannot cause it. Light has a cause. You burn the fire, you put on wood. When the wood is finished the light will be gone. It is caused; hence it is an effect. But darkness is not caused by anything, it is not an effect. It is uncaused eternity.

Nirvana is a very simple phenomenon. It simply means 'blowing out the small candle of the ego'.

And suddenly... The reality has always been there, but just because of the candle of the ego you were not able to see it. Now the candle is no more there, the reality is. It has always been there. You never lost it in the first place. One cannot lose it even if one tries.

It is your very nature. So how can you lose it?

So nirvana is just like darkness. The light is put off and your reality is there, with all its beauty, benediction, blessing.

Call it meditativeness, awareness, those are just names, but the essential quality is absolute silence, nothing stirring in you, nothing wavering in you.

And in that state, godliness is.



مکاشفه بخوانش،
آگاهی و یا...
اینها نامهایی بیش نیستند،
اما سکوت محض است که ذات و جوهر است.
هیچ چیز در تو تلاطم را باعث نمی‌شود.
هیچ باد در تو موج ایجاد نمی‌کند.
و در این حالت است که به ملکوت قدم می‌گذاری.



WORDS FROM A MAN OF NO WORDS

SHREE RAJNEESH

TRANSLATED INTO PERSIAN
By A.Barati
Bilingual Edition



بشنو از این خموش

شری راجنیش

مترجم: عبدالعلی براتی

متن دو زبانه

WORDS FROM A MAN OF NO WORDS

SHREE RAJNEESH

Bilingual Edition